

Gestaltningsförslag för trädgården på Norrdala äldreboende

– Med utgångspunkt i miljöpsykologi inom äldrevården

A design proposal for a garden at Norrdala retirement home based on environmental psychology in elderly care

Författare Mia Trnka



**Gestaltningsförslag för trädgården på Norrdala äldreboende
- med utgångspunkt i miljöpsykologi inom äldrevården**

A design proposal for a garden at Norrdala retirement home based on environmental psychology in elderly care.

Mia Trnka

Handledare: Anna-Karin Ekwall, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Anna-Maria Palsdottir, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatarbete i trädgårdsdesign

Kurskod: EX0798

Program/utbildning: Trädgårdsingenjör:design - kandidatprogram

Examen: *Trädgårdsingenjör - Design*

Ämne: Landskapsarkitektur EX0798

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och -år: Juni 2015

Omslagsbild: *Mia Trnka*

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: hälsoträdgårdar, miljöpsykologi, trädgårdsdesign, äldreboende, varsam design, inspirerande design

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning EX0798

Förord

När jag fick en egen trädgård märkte jag på min egen kropp att den påverkades positivt av naturen, hur naturen motverkade vardagens stress och påverkade mitt humör positivt. Då jag började studera till trädgårdsingenjör blev mina valfria kurser i utbildningen därför primärt inriktade mot hälsoträdgårdar. På dessa kurser har jag lärt om hälsoträdgårdens historia och hur man anpassar en trädgård till olika målgrupper; bland annat människor med utmattningssyndrom, flyktingar med Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) och stroke patienter. Senast har jag gjort ett självständigt arbete samt grupparbeten om hälsoträdgårdar anpassade för målgruppen äldre. Det har gett mig möjlighet att gå på djupet inom teorin och möjlighet för att undersöka olika äldreboenden i Sverige.

Det har varit fantastiskt att få fördjupa sig i detta ämne; Hälsoträdgårdar på äldreboende. Att Sveriges äldre, som har levt ett långt liv och bidragit till samhället skall ha ett värdigt otium, ligger mig nära om hjärtat.

Jag har läst och lärt mig mycket, samt blivit otroligt inspirerad av den senaste forskningen inom miljöpsykologi på äldreområden. Att det forskas så mycket på precis detta område av miljöpsykologi, ger mig en förhoppning om att man i mer utsträckt grad kommer se bättre utemiljöer för äldre i framtiden. Utemiljöer som kan ge de äldre; bättre välmående, hälsa och lust till livet.

Jag har valt trädgården på Norrdala äldreboende, eftersom jag dagligen passerar den på min promenad-slinga. Sällan har jag sett någon använda den, jag blev därför nyfiken på varför det var så och tyckte det var ett intressant ämne för min uppsats. Min dröm är givetvis att gestaltningen realiserar för de äldre och personalen på Norrdala äldreboende, men kommer det inte att ske, kanske mitt arbete ändå kan bidra till inspiration för förbättringar. Med enkla medel kan små förändringar ha avsevärt betydelse för välmående och hälsan för de boende. Trots att det i Sverige finns mycket aktuell forskning inom miljöpsykologin om hur en optimal trädgård för äldre skall se ut.

Vid framställandet av detta arbete har jag fått mycket stöd och hjälp av många människor; familj, kollegor från jobb och skola, till och med från människor jag råkat träffa under arbetets tid. Dock vill jag speciellt tacka min handledare; Universitetsadjunkt Anna-Karin Ekwall för hennes stöd, tålamod och vägledning, både vid arbetets innehåll, men även vid mitt skrivande. Doktor Anna Bengtsson har varit till stor hjälp med input och delat med sig av sin allra senaste forskning inom miljöpsykologi på äldreområden. Jag vill tacka enhetschef Jona Vilborg Gudmundsdottir, Undersköterska Cecilia Nilson samt de två förtjusande boenden Berit Kersel och Inger Sjöström, för deras medverkan i detta examensarbete, utan dem hade jag missat mycket värdefull information. Ett stort tack till Thomas Sundström för sin korrekturläsning samt min väninna Caroline Andersson för hennes värdefulla feedback och hjälp i skrivandet. Sist men inte minst mina två barn, Gaia Iacoangeli och Lorenzo Iacoangeli, för att de har stått ut med en mentalt frånvarande mamma under några intensiva månader som detta examensarbete har pågått.

Mia Trnka, Lund 2015



Marit Persson är frisk och bor fortfarande själv i Lund fast hon är född på 20-talet. Hon var så vänlig att ställa upp till fotografering mitt i sina dagliga inköp.

Jag träffade Johan Flote med sin dotter Gjertrud Flote på promenad i Alnarps Slottsträdgård. Han fick en stroke för snart 4 år sedan. Från att ha varit helt

aktiv med två trädgårdar, resor och aktiviteter med pensionärsföreningen till att bli rullstolsbunden. Nu bor han på ett helt nybyggt seniorboende i Lomma. De har gjort en jätte fin trädgård, men det saknas möjligheter att göra något med odling tycker de. Han var så vänlig att låta sig fotografera till mitt arbete.

Abstract

That nature has positive effects on our health and wellbeing is no news. The healing powers of nature have been described and used to promote health for thousands of years. The Knowledge of how to design an outdoor setting in a retirement home is vast and under constant development. In spite of the current research, many retirement homes around Sweden have an outdoor setting that is lacking. With simple means one could improve elderly people's opportunity for contact with the outdoor environment significantly, thus increasing the well-being and improving health for the elderly in the final stages of life.

In this thesis, I have made a design proposal for a garden in Norrdala retirement home in Lund. I initially present Outdoor environment and Health in a historical perspective. I then immerse myself deeper into the research on healing gardens for elderly people. To get information about how staff and residents currently use the outdoor environment I have done qualitative interviews with them. For five months I have observed the place, to experience how it develops during the changes of season. An inventory of the physical aspects on the site has been drawn up, such as documentation of ground materials and the existing vegetation as well as an analysis of climatological aspects, e.g. sun and shade. I have also taken into account the four zones of contact with the outdoor environment which is important if one is to do a comprehensive analysis. This, together with the literature study has formed the basis for the environmental psychological analysis of the external environment in the garden of Norrdala retirement home. I used the QET (Quality Evaluation Tool) which is a new analytical tool to be used in the design process of outdoor environments in healthcare settings. The analysis resulted in the guidelines that have been the basis for the design proposal.

I got the inspiration for the design concept: "Koltrasten bo, glädje, lugn och ro" (Blackbird nest, joy, peace and quiet) during an interview with the resident Brita Kersel, she found the absence of the blackbird's song so terribly sad. I have therefore focused on elements and vegetation that make a garden bird-friendly. It is also an important part of the concept that the design shall have qualities that are conducive to joyful activities and experiences, as well as opportunities for relaxation and recovery. This refers to the environmental psychology theory ; that a healing garden for elderly people should have a gradient of challenge in the design, which gives the users opportunities to find what aspect of nature they need regardless of who they are and how they feel physically and mentally.

Sammanfattning

Att naturen är bra för hälsan och välbefinnandet är ingen nyhet, man har beskrivit naturens helande krafter och använt den i hälsofrämjande syfte sen många tusen år. Kunskapen kring hur man gestaltar en utemiljö på äldreboende är omfångsrik och under ständig utveckling. Trots kunskap från aktuell forskning, har många äldreboende runt omkring i Sverige, en bristfällig utemiljö. Med enkla grepp skulle man kunna förbättra de äldres möjlighet för kontakt med utemiljön avsevärt, och på så vis öka deras välmående samt främja hälsan för de äldre i livets slutskede.

I detta examensarbete har jag gestaltat trädgården som tillhör avdelningen Oden på Norrdala äldreboende i Lund. I arbetet presenterar jag inledningsvis utemiljön och hälsan i ett historiskt perspektiv, för att sen fördjupa mig mer i forskning beträffande hälsofrämjande utemiljöer för äldre. För att få klarhet kring hur personalen samt de boende använder sig av utemiljön i dagsläget, har jag gjort kvalitativa intervjuer med dem. Under fem månader har jag observerat platsen för att erfara hur den ter sig under årstidernas skiften. En inventering av den fysiska platsen har genomförts, såsom dokumentation av markmaterial och befintlig vegetation samt en analys av klimatologiska aspekter såsom sol och skugga. Jag har även beaktat de fyra zonerna som är viktiga om man skall göra en heltäckande analys av utemiljön. Detta har tillsammans med litteraturstudien utgjort underlaget för den miljöpsykologiska analysen av utemiljön på Norrdala äldreboende. Jag använde mig av QET (Quality Evaluation Tool) som är ett nytt analysverktyg som används i designprocessen av utomhusmiljöer i vårdssammanhang. Analysen framdrog de riktlinjer som har varit underlag för gestaltungsförslaget.

Inspirationen till konceptet av gestaltningen "Koltrasten bo, glädje lugn och ro" fick jag under en intervju med boende Brita Kersel, som saknade koltrastens sång så innerligt. I min design har jag därför haft fokus på växter och element som gör en trädgård fågelvänlig. Det är även en viktig del av konceptet att det i designen skall finnas kvaliteter som ger upphov till både glädjefyllda aktiviteter och upplevelser, samt möjlighet för avkoppling och återhämtning. Detta är en återkoppling till den miljöpsykologiska teorin som avser att utemiljön för äldre skall ha en gradient av utmaning, så att användaren alltid kan erbjudas den natur hen har behov av, oberoende av vem hen är eller hur hen mår, fysiskt och psykiskt.

Innehållsförteckning

Bakgrund	6
Hälsoträdgårdar genom tiden	6
Forskning	6
Hälsoträdgårdar för äldre	7
Syfte och mål	9
Avgränsningar	9
Metod och Material	9
Litteratursammanställning	9
Fallstudie: Norrdala	9
Intervjuer	10
Inventering och QET - analys	11
Gestaltningförslag till Trädgården	14
Resultat av platsanalysen	14
Riktlinjer för gestaltningförslaget	14
Koncept och inspiration för designen	15
Fågel-vänlig trädgård för koltrasten och andra fåglar	16
Växtval	16
Illustrationer	18
Diskussion och reflektion	19
Arbetsprocessen	25
Källförteckning	28
Bilaga	29

Bakgrund

Hälsoträdgårdar genom tiden

Tron på att Naturen har en välgörande effekt på hälsan är inget nytt fenomen. I Gilgamesheposet, ca 2000 f.Kr, uppsöker kung Gilgamesh Dildumträdgården för att hämta kraft, styrka och evigt liv (Naturvårdsverket 2006). Arkeologiska fynd och beskrivningar belägger att man redan på den tiden ansåg att vatten hade helande krafter (Naturvårdsverket 2006).

Hippokrates (400 f.Kr) kallas av allmänheten för "läkekonstens fader" eftersom han är grundare av den hippokratiska medicinska skolan som revolutionerade läkekonsten i Antikens Grekland. (Grahns & Ottoson 2010). Han använde sig av trädgården i samma syfte som en nutida trädgårdsterapeut gör det, vid att ordinera sina patienter promenader i skogen och i sjukhusets trädgård. I trädgården som tillhörde det sjukhus han lät bygga, odlades mera än 250 växter, där många av dem var läkande örter, hans lära har präglat sjukvård genom tiden och är fortfarande aktuell i dag. (Grahns & Ottoson 2010).

Under medeltiden fanns det på sjukhus och kloster, som tog hand om både fysisk och mentalt sjuka, ofta inkorporerade inhägnade trädgårdar. Här kunde patienterna känna sig trygga och njuta av naturen (Cooper&Barnes1999; Grahns & Ottoson 2010). Men behovet av vård steg markant under 1400- och 1500-talet då återkommande pestsjukdomar, dålig skörd samt stor immigration gjorde att klostren och sjukhusen inte längre hade kapacitet till att ta denna roll som samhällets vårdinrättning. I samband med att klostren successivt lades ned försvann också trädgårdarna från vårdmiljön, de blev mer slumpmässiga än planerade i den nya sjukhusmiljön (ibid).

Dock fortsatte traditionen på vissa sjukhus runt om i Europa och bl.a den engelske dr. John Howard (1726-1790) beskrev i positiva ordalag hur fantastisk det var på sjukhus där patienter kunde få titta på och vistas i naturen (Cooper & Barnes 1999; Grahns & Ottoson 2010). Med romantikens ökade fokus på individen på 1800-talet, väcktes förnyat intresse och förståelse för naturens roll i kroppslig och spirituell restoration (Grahns & Ottoson 2010). En av de svenska förespråkarna på den tiden var doktor Ernst West-erlund. Hans behandlingsmetod gick ut på att frigöra patienternas egna läkekraft och förmå dem att överta ansvaret för sitt tillfrisknande. Han använde trädgårdsterapi, som är en slags användning av natur och trädgård i medicinsk syfte. Han ansåg att perception och arbete i trädgården som helande (Grahns 2005; Grahns & Ottoson 2010). Han ordinerade sträng diet, praktiskt arbete och vila. Fastän han av många kolle- gor ansågs för att vara en charlatan genom att använda sig av dessa ortodoxa metoder, vann han dock med tiden respekt eftersom man såg de positiva verkningarna av dem (Grahns & Ottoson 2010).

I början av 1900-talet när medicinalindustrin på allvar gjorde sitt intåg försvann också intresset för att använda sig naturen, fokus blev på medicinska framsteg och sjukhusen skulle vara plattformen för ytterli- gare forskning. De nya sjukhusen var effektiva, sterila och institutionslika, miljöer som idag skulle uppfat- tas som stressande och opassande för både sjuka, anhöriga och personal (Cooper & Barnes 1999). Inom psykiatrin fortsatte man dock att använda sig av trädgårdsterapi ytterligare en period men på 60-talet bör- jade även den att fasas ut, eftersom vissa av klinikerna blev beskyllda för att utnyttja patienterna som gratis arbetskraft (Grahns & Ottoson 2010).

Forskning

De senaste 30–40 åren har forskare börjat leta efter mera konkreta bevis för naturens lugnande och he- lande effekter. Två viktiga personer i den utvecklingen har varit miljöpsykologerna Rachel och Stephen Kaplan, professorer på University of Michigan i USA. Det var genom en ren tillfällighet de i början av 1970-talet tackade ja till att delta i ett forskningsprojekt där man skulle ta reda på vilken effekt naturen hade på mentalt utmattade. Kaplan & Kaplan (1989) upptäckte att vistelsen i vildmark hade en större ef- fekt på deltagarna än förväntat. Deltagarna mådde bättre och för många hade vistelsen i den vilda natur i Michigan berört dem in i själen och hjärtat. Slutsatsen på projektet blev att naturen har vad Kaplans kallar, restaurativa effekter: den kan ge mental avkoppling, förnyad fysisk och mental energi och återhämtning (Kaplan & Kaplan 1989; Naturvårdsverket 2006). Detta forskningsprojekt gav Kaplans inspiration till att forska vidare och *Attention Restoration Theory* (ART) föddes. Enligt Kaplan & Kaplan har man olika typer av uppmärksamhet. "Den riktade uppmärksamheten" som är viljestyrd och den som vi använder i urbana miljöer, t.ex. när vi jobbar eller kör bil; vi måste konstant vara uppmärksamma på potentiella faror. Denna bombardering av informationsintryck och bearbetningsprocessen kan leda till informations-överbe- lastning i hjärnan och därmed ökas risken för stress. Forskarparet kallar det andra uppmärksamhetssys- temet för "fascination", det är en inte viljestyrd uppmärksamhet. Här skiljer man på, *hård uppmärksamhet* (hard fascination), som kan vara något som vi måste ta i beaktande, som ett blinkande varningsljus eller ljud från djur som kan vara en potentiell risk, och *spontan uppmärksamhet* (soft fascination) som man an- vänder när man tittar på en brasa eller på vågor i havet; den är obegränsad och kräver inte energi, vilket innebär att den riktade uppmärksamheten kan vila och återhämta sig (Bengtsson & Grahns 2014b; Kaplan & Kaplan 1989).

En annan samtida miljöpsykolog, Roger Ulrich, forskar i hur naturen kan ha en hälsofrämjande effekt utan att man ens måste vistas i den. I ett forskningsförsök på ett sjukhus i Pennsylvania i slutet av 70-talet de- lades nyopererade patienter upp i två olika försöksgrupper. En grupp fick ett rum med fönster mot en tegelmur, en annan hade fönster mot trädgården. Gruppen med utsikt mot muren hade behov av större mängd smärtstillande medicin än de nyopererade patienter som hade utsikt mot trädgården; dessa till- frisknade även snabbare och blev utskrivna från sjukhuset tidigare än den andra gruppen (Ulrich 1984). Baserat på sin forskning lanserade han en teori Aesthetic Affective theory (AA) som utgår från tanken att människan i det stora hela har samma genetiska uppsättning som på stenåldern, och därför också reaktion- er och handlingar som är instinktiva reflexer utvecklade genom miljoner av år. När vi är stressade kan urgamla reaktionsmönster ta över och det sympatiska nervsystemet aktiveras. Kroppen bereder sig på en kamp- eller flykt situation, hjärnan skickar en signal till kroppen om att producera kroppens naturliga hormoner adrenalin och kortisol. Denna reaktion var för miljontals år sedan livsviktig för vår överlevnad men i dagens samhälle i urbana miljöer, med konstant påverkan, kan de bli förödande. Människan som utsätts för detta under längre tidsperiod kan bli fysiskt och psykiskt sjuk. Men detta innebär även att våra positiva känslor inom oss ökar när vi lever i en naturlig miljö som våra urkänslor bedömer som säkra (Grahns och Ottoson 2010; Ulrich 1999).

Kaplans och Ulrichs teorier bygger båda på den uppfattning att människan har en inneboende förmåga att ta del av vegetation, vatten och andra fysiska funktioner i naturliga miljöer som har varit nödvändiga för vår överlevnad och trivsel under människans evolution. Ulrichs teori motsäger dock emellertid Kaplans kognitiva perspektiv, eftersom han menar att det är de omedelbara, undermedvetna, affektiva reaktioner

som spelar den centrala rollen i den första reaktionen på naturen. Medan Stephen och Rachel Kaplan menar att perceptionsprocesserna sker på en högre kognitiv nivå (Bengtsson & Grahn 2014b).

För Patrik Grahn, en av Sveriges främsta forskare inom miljöpsykologi, har hans egen forskningsresultat och forskning från i synnerhet Ulrich och Kaplans lett fram till teorin om betydelsespelrummet. Detta har han illustrerat med en behovspyramid som utmärker sig genom att den kombinerar aspekter av både passivt och aktivt engagemang med naturen, alltså inte bara den restaurativa effekt som både Kaplans och Ulrich tillskriver (Bengtsson & Grahn 2014b; Grahn & Stigsdotter 2010). I behovspyramiden är de olika typerna av natur som finns i utemiljön indelade i åtta betydelsespelrum

: rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social, kultur (Bilaga 1). Enligt Grahns teori söker människor sig till dessa typer av betydelsespelrum allt efter hur de mår psykiskt. Studier har påvisat att personer som mår sämre psykiskt oftast söker sig till betydelsespelrum som exempelvis natur och rofylld, som ligger längst ner i behovspyramiden, medan de som mår bättre söker sig till betydelsespelrum som social och kultur, i toppen av behovspyramiden. Applicerar man denna teori i en vårdmiljö för äldre, där det finns både personer med somatiska sjukdomar och personer med kognitiva besvär har de därvid olika behov av stimulans. (Bengtsson & Carlsson 2013; Bengtsson & Grahn 2014a).

Äldre med somatiska besvär är ofta understimulerad och har behov av betydelsespelrum som erbjuder ett mer aktivt engagemang med naturen medan de med kognitiva besvär är ofta överkänsliga för stimulans och söker ett mer passivt engagemang med naturen. Ju fler betydelsespelrum som finns i en trädgård, desto mer intressant blir den för användarna. (Grahn & Ottosson 2010). Alnarps rehabiliteringsträdgård är designad utifrån dessa principer. Det första spadtaget togs 2001 och under 2002 togs den första patientgruppen emot, människor med utmattningssyndrom (Grahn 2005). Forskningsgruppen innefattar både medicinsk personal såsom psykologer och sjukgymnaster men också representanter från den gröna sektorn såsom trädgårdsmästare och landskapsarkitekter. Tillsammans har de med goda resultat forskat på effekten av hur naturen påverkar människan, inte bara med utmattningssyndrom utan även strokepatienter (Grahn & Stigsdotter 2010).

Det forskas mycket i Sverige och resten av världen kring naturens hälsofrämjande effekt, men det krävs ytterligare studier innan kopplingen mellan natur och människans hälsa är lika omsorgsfullt studerad som

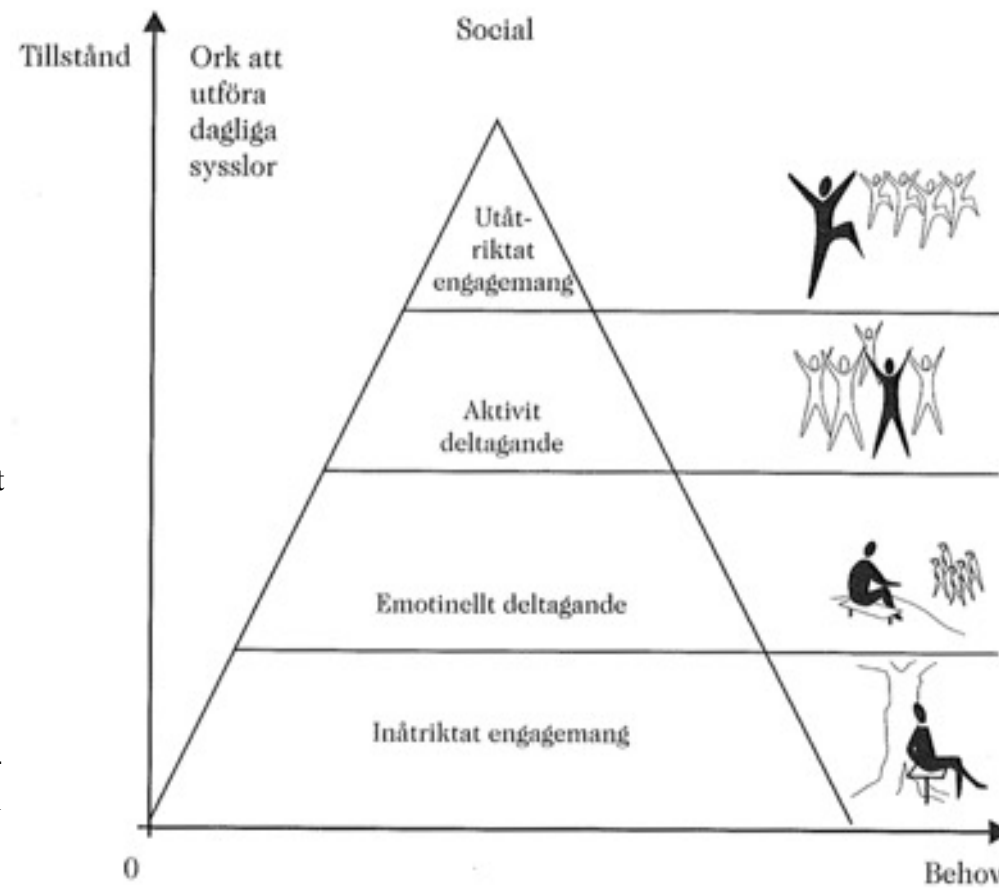


fig. 1 Grahns behovspyramid (Grahn & Ottosson 2010 s. 63)

många andra aspekter av den fysiska och psykiska hälsan. Flera forskningsresultat pekar dock på samma sak; vistelse i naturen har mätbara effekter på människans hälsa och välbefinnande (Naturvårdsverket 2006; Bengtsson 2003; Bengtsson & Grahn 2014a, 2014a, 2005; Grahn & Stigsdotter 2010; Ulrich 1999, 1984).

Hälsoträdgårdar för äldre

Boende på ett äldreboende är en bred målgrupp. Här bor äldre människor som drabbats av stroke som kan ge fysiska och/eller kognitiva besvär, här bor rörelsehindrade, hörselnedsatta, synsvaga och dementa människor. Alla har olika behov av den gröna miljön. Gemensamt för hela målgruppen är att de har utsatts för ett trauma när de lämnade sitt eget tidigare hem, tryggheten inom de invanda ramarna, deras familj och vänner. Förlusten av självständighet är en stor sorg, vilket kan leda till ångest och depression hos den äldre (Bengtsson & Grahn 2005).

Bengtsson (2003) skriver i *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*:

”för personer med kroniska sjukdomar eller vid vård i livets slutskede är det inte rehabilitering som är målet utan livskvalitet, motverkan av depression och möjlighet att vara oberoende som kan vara viktiga effekter av trädgården” (Bengtsson 2003, s. 38).

Trädgården kan bli en plats som kan förebygga att den äldre fastnar i rollen som den vårdbehövande och sjuka, vilket inomhusmiljön på ett äldreboende annars oftast indikerar. Utemiljön får därför gärna vara liten och så hemlik så möjligt, så att de inneboende får känslan av att gå ut i sin egen trädgård (Bengtsson & Grahn 2005). Efter många års studier har man kommit fram till ett antal faktorer som förklarar varför äldre uppskattar vissa inslag i utemiljön mer än andra. Bengtssons och Carlssons fallstudier på tre olika äldreboende i Sverige, där man har intervjuat personal, boende och anhöriga, har lett fram till två olika designbegrepp: Varsam design samt Inspirerande design. För att utformningen av utemiljön skall tillgodose såväl användarnas särskilda behov som deras önskan om upplevelser används de båda designbegreppen tillsammans. (Bengtsson & Carlsson 2013, 2005)

”Varsam design utgår från brukarnas särskilda behov av att vara bekväma i utemiljön; den ser till att trädgården är tillgänglig, trygg och säker för brukarna” (Bengtsson & Grahn 2014a, s.235)

Det ska exempelvis vara lätt att gå en promenad, sitta ner en stund och sedan gå in igen. För att den äldre rent praktiskt skall kunna använda sig av utemiljön är det därför viktigt att dess fysiska ram känns trygg och lättillgänglig. Generellt för äldre människor kan det vara svårt att hålla balansen, därför måste skyltning vara placerad lågt så man inte skall titta upp och riskera att tappa balansen. Av samma orsak är det även viktigt att ta bort trösklar på utgångar, ha breda dörrar med automatisk dörröppning och ramper med rätt lutning, så den äldre själv kan ta sig ut med eller utan assistans. Detta skapar trygghet, men understödjer även känslan av självständighet. Underlaget ska vara bra, bäst är asfalt, men även hårt packat stenmjöl och anlagda stenplattor går bra. Material som t.ex. grus är olämpligt då man inte kan ta sig fram med rullator eller rullstol. Man bör använda kontrastfärger som underlättar perceptionen för svagt seende. Det får inte heller vara för mycket lutning varken uppåt eller i sidled. Bänkar måste finnas med jämna mellanrum så den äldre alltid har en viloplats nära (Bengtsson & Grahn 2014b, 2014a, 2005; Bengtsson & Carlsson 2013).

Äldre människor kan vara väldigt känsliga för solen, därför ska det finnas platser där man kan vara i skugga t.ex. under en pergola eller under ett stort träd med skuggande löv. Dessutom behövs ställen där man kan hitta skydd för vinden och kylan t.ex. en berså av spaljeer med klätterväxter eller en häck. Perception

och rumslig orienteringsförmåga kan ofta svikta när man blir äldre, därför är det även viktigt att trädgården har några landmärken så man lättare kan orientera sig t.ex. ett träd, en kulle, en flaggstång. Viktigt också är att dörren tillbaka till byggnaden kan ses från alla håll (Bengtsson & Grahn 2005, 2014a, 2014b). I miljöer med kognitivt begränsade användare får man tänka på att växter inte får vara giftiga eller på annat sätt riskerar att skada användaren (Eckerling 1996). Den varsamma designen tillämpas främst för att undvika riskfaktorer som gör att utemiljön blir svår att använda.(Bengtsson 2015; Bengtsson & Grahn 2005, 2014a, 2014b; Bengtsson & Carlsson 2013, 2005)

”Inspirerande design utgår från brukarnas önskan att ha kontakt med naturen och omgivningen; den ser till att det finns upplevelser och aktiviteter som tillgodoser deras preferenser” (Bengtsson & Grahn 2014a s.236)

Utemiljön skall erbjuda glädjefyllda och meningsfulla aktiviteter, det är viktigt att det finns områden för avkopplande aktiviteter såsom fika och läsning, samt även plats för sociala aktiviteter. På en studieresa till Danmark i kursen besöktes olika hälsoträdgårdar, bland annat äldreboendet Søndersøhave av landskapsarkitekten Helle Nebelong¹, som har designat trädgården, berättade att man i trädgårdar för äldre gärna får ha aktiviteter som riktar sig mot barn, det gör barn mera benägna att komma med på besök och på det sätt skapa glädje för den äldre. I Søndersøhave hade man exempelvis installerat musikinstrument i trädgården, ett element som drog till sig båda barn och vuxna. Utemiljön får också gärna kunna erbjuda terapeutisk verksamhet, t.ex. möjlighet för rehabiliteringsövningar eller trädgårdsaktiviteter. När man använder odling i terapin kallas det för trädgårdsterapi. Trädgårdsterapin skall anpassas efter patientens psykiske och fysiske förmåga (Bengtsson 2003; Bengtsson & Grahn 2005, 2014b; Grahn 2005).

Trädgårdsterapin ger den äldre en meningsfull kontakt med naturen som de flesta kanske har haft tidigare i livet, exempelvis när aktiviteten har ett tydligt mål som att så ett frö eller plocka ett äpple, När man skapar liv och ansvarar för det förstärker det självkänslan, eftersom man känner sig behövd (Bengtsson 2003). Djur och varierad växtlighet som väcker minnen och stimulerar alla sinnen är viktiga inslag för äldre (Bengtsson & Grahn 2005, 2014b, 2014b). Eftersom många äldre har nedsatt hörsel, syn eller kognitiv förmåga ger växter som har färg, olika textur, doft och smak stimulans åt sinnen (Haas & McCartney 1996; Eckerling 1996). Det är även viktigt att den äldre kan följa livsrytmen och årstidsväxlingarna i naturen t.ex. kan man använda växter med estetiska värden under alla årets olika årstider; växter med vacker blomning, växter med vackra frökapslar, löv och färg, vilket kan stimulera sinnen även vintertid (Bengtsson & Grahn 2014). Vatten drar till sig fåglar och insekter, ljudet av porlande vatten har dessutom en starkt avkopplande effekt (Grahn & Stigsdotter 2010; Kaplan & Kaplan 1989). Även inslag som anknyter till det förflutna, som exempelvis en tvättlina eller en utegrill, stimulerar minnen. Fast många äldre gärna engagerar sig i sociala aktiviteter är det viktigt att det i utomhusmiljön finns plats för de äldre som hellre vill vara själva i lugn och ro, därför behövs även viloplats för egen reflektion och mental återhämtning (Bengtsson, 2003; Bengtsson & Grahn 2014b). Inspirerande design skall alltså erbjuda den äldre en variation så att det finns möjlighet att välja det upplevelse-erbjudande som korresponderar till var den äldre befinner sig på behovspyramiden (Ibid).

Utevistelse för äldre har alltså psykiska och sociala hälsoeffekter, men viktigt är även de fysiska effekterna. I en föreläsning av Bengtssons nämnde hon att forskningen pekar på att en hemlik miljö ger de äldre färre demenssymptom, minskad hospitalisering samt att de boende blir mer sociala och får bättre matlust. I en studie från Massachusetts har man studerat längden på promenadsträckans betydelse för de äldres välmående. Det visade sig att hälsan hos äldre som promenerade mindre än 1,6 km per dag var sämre än

de som promenerade mer än 3,4 km. Risken att dö i förtid var 60 procent högre och dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar samt cancer var fördubblad (Bengtsson 2003). I undersökningen *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa* av Marianne och Rikard Küller (1994) drar de slutsatsen att bara en halvtimmes daglig utevistelse i dagsljus ökade D-vitaminmängden betydligt hos de äldre. Bildandet av D-vitamin stimuleras av det ultravioletta ljuset och gör att skelettet stärks och benskörhet motverkas. Avsaknad av dagsljus kan också ge upphov till störningar i den biologiska klockan och skapa sömnstörningar (Küller & Küller 1994). I en undersökning på ett äldreboende i Lund lät Patrik Grahn och Johan Ottoson de äldre lösa olika uppgifter på papper och därefter fick några vila utomhus och andra inomhus. Resultatet visade att även korta uppehåll utomhus kan ha positiv effekt på den fysiska och kognitiva förmågan hos de äldre. De inneboende som hade fått vila en timme utomhus hade bättre koncentrationsförmåga och mera stabilt blodtryck jämfört med de som hade vilat inne (Bengtsson 2003). Det finns alltså tre huvudfaktorer till att utevistelsen har betydelse för den psykiska, sociala och fysiska hälsan. De positiva hälsoeffekterna ges av:

- *själva utemiljön* genom påverkan av solljuset, luft och temperatur vilket bland annat stimulerar produktion av D-vitamin och ökar koncentrationsförmågan.

- *sinnesstimulanserna* genom växternas form, färg, doft och smak.

- *estetiska utformningen* av den gröna miljön som man mår bra av att vistas i, men även uppmanar till fysisk aktivitet.

För att göra en heltäckande analys av utemiljön på ett äldreboende, ur en mer holistisk synpunkt, har Bengtsson (2015) delat in utemiljön i olika delar som beskrivs som de fyra zonerna:

Zon 1 handlar om den äldres kontakt med utemiljön inifrån byggnaden, exempelvis genom fönstret. Forskning visar att det är viktigt för den äldre att kunna betrakta naturen och livet utanför. Det gäller både de som inte har möjligheten att ta sig utomhus själva, för att de är sängbundna eller har behov av stöd, men även de som själva kan ta sig ut. En attraktiv utsikt fungerar även som lockbete för att dra till sig flera utomhus (Bengtsson 2015; Bengtsson & Carlsson 2005, 2006; Bengtsson & Grahn 2014a, 2014b; Eckerling 1996; Ulrich 1988).

Zon 2 är en övergångszon mellan ute och inne, det kan exempelvis vara en balkong eller en vinterträdgård. Utöver funktionen som övergångszon förlänger en vinterträdgård säsongen, så den äldre kan vara omgiven av natur under längre tid på året.

Zon 3 är den nära utemiljön som exempelvis trädgården eller en närliggande park. Den skall gärna innefatta en varsam och inspirerad design samt en gradient av utmaning, men även en möjlighet för kontakt med omgivningen utanför äldreboendet, i zon 4.

Zon 4 är omgivningen utanför äldreboendet som är av stor vikt för de äldre, som annars kan få känslan av att vara utestängda från omgivningen och livet utanför grinden (Bengtsson 2015; Bengtsson & Carlsson 2005, 2006; Bengtsson & Grahn 2014a, 2014b)

För att få en uppfattning om en utemiljö kring ett äldreboende innehåller hälsofrämjande aspekter är det nödvändigt att en nulägesanalys görs för att förstå platsen. En inventering görs då av platsens fysiska in-

¹ Landskapsarkitekt Helle Nebelong, Danmark , den 26 mars 2015

nehåll där omgivningen och rumsligheten studeras. Detta innebär att sol- och skuggförhållanden samt ståndort analyseras och en inventering görs av bland annat utemöbler. Vad som också är relevant är att ha bra kännedom om hur och av vem utemiljön skall användas. Intervjuer med personalen och de boende skapar en ökad förståelse för deras tankar och önskemål kring utemiljön. För en heltäckande analys av platsen, delas utemiljön med fördel in i *Fyra zoner* enligt Bengtssons (2015) teori. Tillsammans med Bengtssons och Carlssons designbegrepp, *Varsam design* och *Inspirerande design*, (2013) och Bengtsson och Grahns gradient av utmaning (2014, 2014b), kan man sen få fram riktlinjer för designen på den aktuella plats man vill gestalta.

Syfte och mål

Syftet med examensarbetet är att insamla kunskap kring vilka faktorer som är viktiga för hälsoframjande utemiljö för målgruppen äldre, för att kunde gestalta en hälsoträdgård för äldreboendet Norrdala. Arbetet baseras på följande frågeställningar:

- *Vilka riktlinjer är viktiga att följa när man skapar en hälsofrämjande utemiljö för målgruppen äldre?*
- *Hur gestaltar man en hälsofrämjande och restaurativ utemiljö på Norrdala äldreboende som även inspirerar de äldre till fysisk och social aktivitet?*

Avgränsningar

Norrdala har två demensavdelningar och två avdelningar, som är vanligt äldreboende. Varje avdelning har tillgång till en egen trädgård. Det finns även fyra innergårdar men de var för små för att kunna användas för mitt syfte. Jag har valt att avgränsa arbetet till en av Norrdalas trädgårdar. Den hör till avdelningen Oden, som är en del av äldreboendet. Jag har valt Odens utemiljö eftersom den upplevdes som den minst trivsamma av alla trädgårdarna på stället. Här fick jag möjlighet att intervjua två boende och en av personalen. Arbetet avgränsas till ett gestaltningsförslag utan några detaljerade växtlistor med antal växter, c/ c avstånd samt planterings- och markplaneringsplaner. Arbetet omfattar inte heller beskrivningar av konstruktioner t.ex. pergola, uteplatser med mera. Jag har även valt att bortse från ekonomi, skötsel samt förvaltning i gestaltningsförslaget.

Metod och Material

Litteratursammanställning

Jag har samlat litteratur som behandlar olika teorier kring trädgårdsterapi och hälsoträdgårdar, både en historisk tillbakablick samt nutida forskning. Boken *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden* av Grahn och Ottosson (2010) var den förste bok jag köpte och lästa inom miljöpsykologi och har varit min huvudsakliga källa för teoridelen i detta arbete. I den beskrivs trädgårdsterapins historia översiktligt samt Grahns teorier om betydelsespelrummet mer omfattande. I den del av min studie som är inriktad på målgruppen äldre har jag tagit del av vetenskapliga artiklar som jag primärt har fått tillgång till genom mina hälsoträdgårds kurser. Det är bland andra ”Outdoor Environments at Three Nursing Homes-Qualitative Interviews with Residents and Next of Kin”: *Urban Forestry and Urban Greening*, av Bengtsson och

Carlsson (2013) avseende en fallstudie på tre olika äldreboenden i Sverige. Doktor Anna Bengtsson har försett mig med ytterligare artiklar som ”Outdoor Environments in Healthcare Settings”: *A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens* av Bengtsson & Grahn (2014) och hennes doktorsavhandling ”From Experiences of the Outdoors to the Design of Healthcare Environments - A Phenomenological Case Study at Nursing Homes” (2015) där analysverktyget Quality Evaluation Tool (QET) som används till platsanalys av utemiljön i vårdinrättningar utförligt beskrivs.

Jag har tagit del av en enkät undersökning från Socialstyrelsen ”Vad tycker de äldre om äldreomsorgen? 2014” (Socialstyrelsen 2014). Varje år görs en enkätundersökning där rikets äldre på äldreboende får svara på frågor om hur de trivs på sitt hem. Undersökningen från 2014 har visat att Norrdala äldreboende ligger långt under nivån för hela riket och Lund, när det gäller den specifika frågan huruvida den äldre: ”Tycker det är trivsamt utomhus runt äldreboendet” (Socialstyrelsen 2014, s.10). Bara 38 % av de boende svarade ja, medan 67 % i Riket och 71% i Lund svarade ja på samma fråga (Ibid.). På Norrdala äldreboende var det denna fråga som hade fått sämst positivt svar (Ibid.).

Fallstudie: Norrdala

Norrdala äldreboende - beskrivning av platsen och närområdet

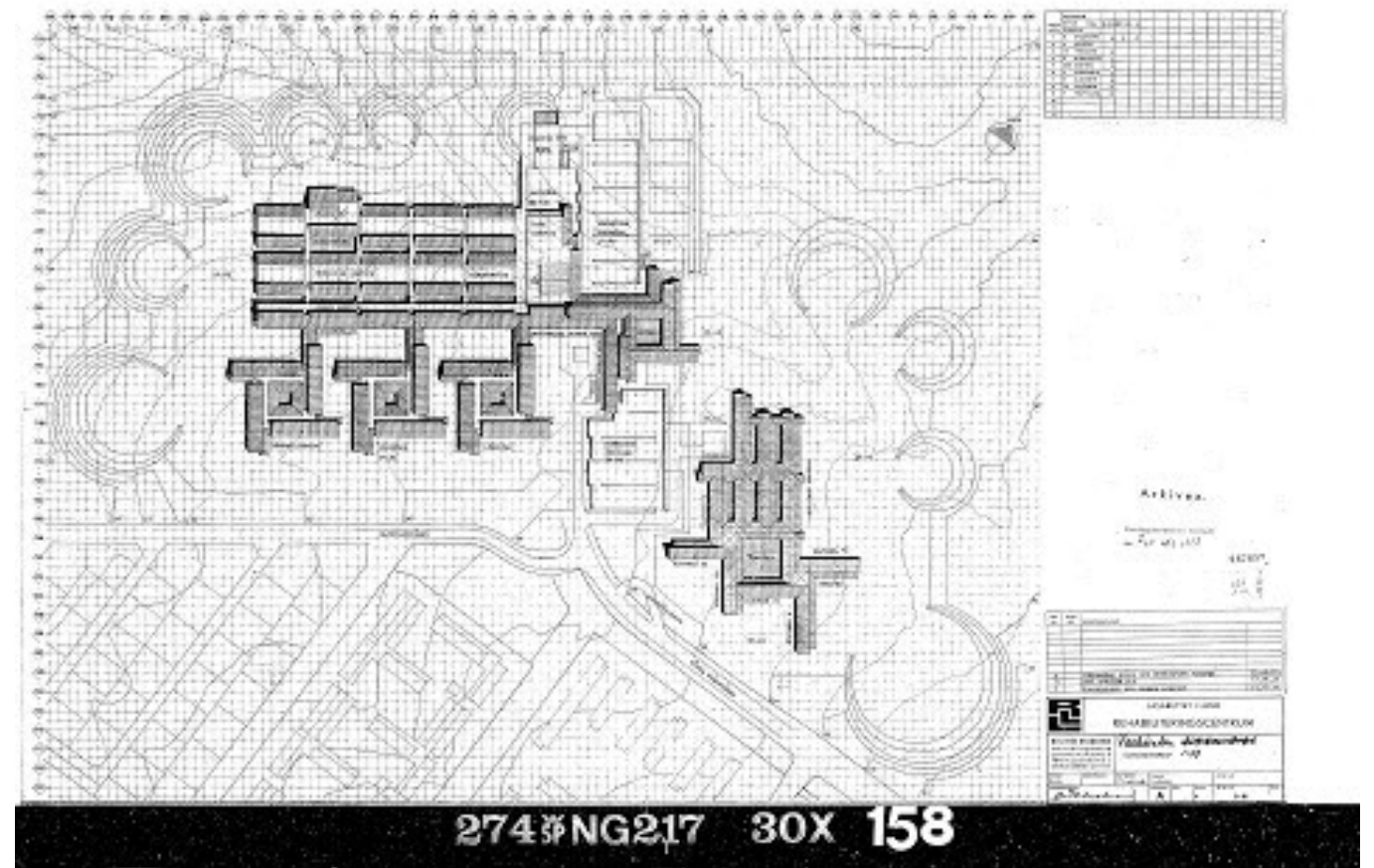


fig. 2 Situationsplan från 1973 av rehabiliteringscentrum, Norra sjukhuset.

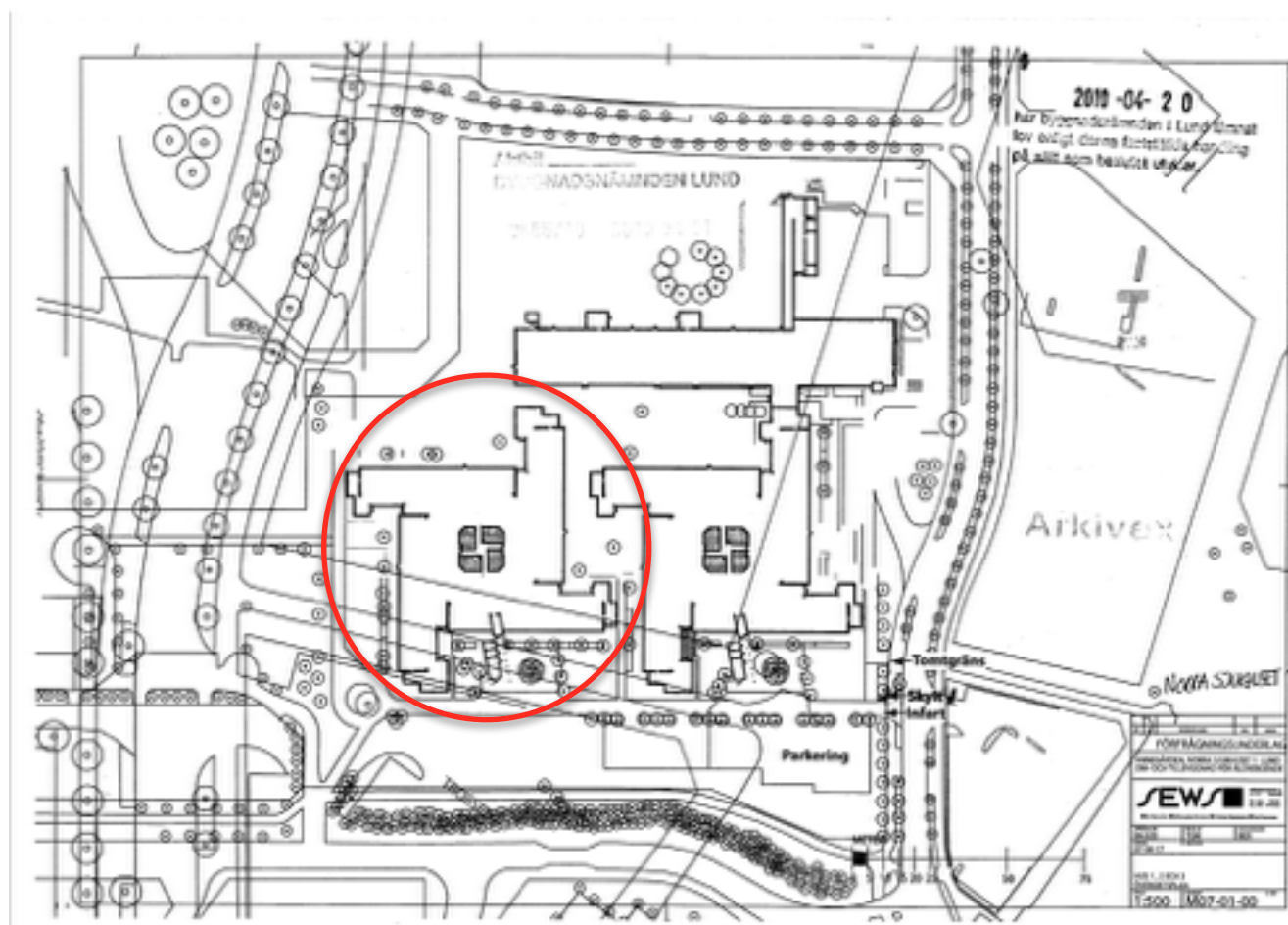


Fig. 3 Situationsplan över Norrdala efter renoveringen i 2009

Norrdala äldreboende ligger vid gamla stadsgränsen i norra Lund i Skåne. Huset är byggt 1974 och fungerade som rehabiliteringscentrum, som en del av Norra sjukhuset i Lund. År 2009 genomgick byggnaden en genomgripande renovering, där en del blev riven. De två huvudbyggnader som fanns kvar, har sedan dess används till äldreboende.

Det bor 48 äldre på Norrdala's fyra avdelningar, som är fördelat på vårdinrättningens två demensavdelningar och två avdelningar som är äldreboende. På äldreboendet bor äldre som i princip klarar sig själva med lite stöd, och andre som har allvarligare somatiska och kognitiva besvär. Varje avdelning har en egen inhägnad trädgård.

Trädgården som skall gestaltas ligger i direkt anslutning till avdelningen Oden där det bor 8 äldre. Trädgården ligger på äldreboendets norrsida och är cirka 150 kvadratmeter. Det finns tre utgångar från avdelningens olika delar; den gemensamma lokalen, vardagsrummet och köket.

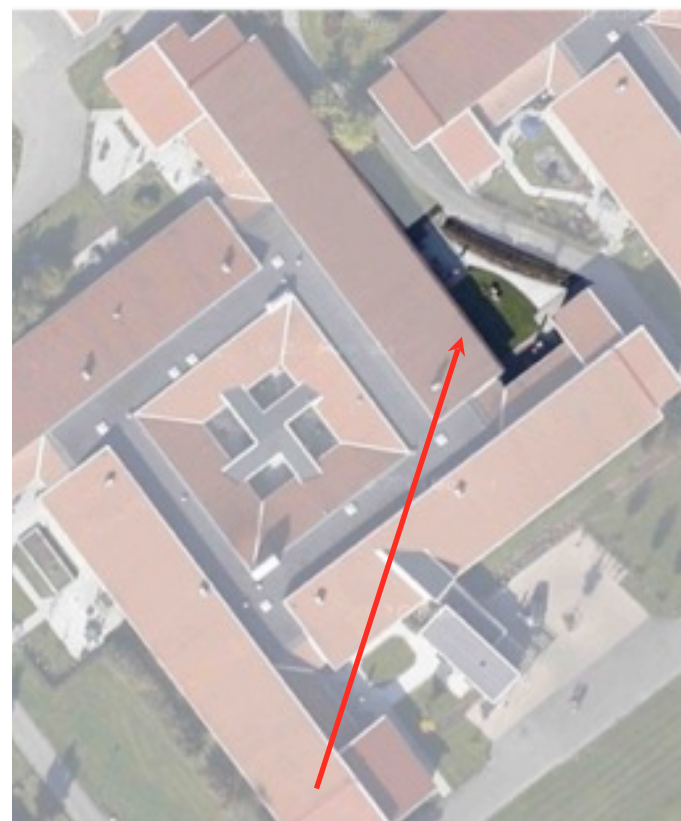


fig 4. Trädgården Oden

Från trädgården har de äldre utsikt till trädgården på den identiska grannbyggnaden som är äldreboendet Reimerdals. I grannträdgården finns en vattendamm, fontäner, promenadslingor och rosenportal. Går man ut ur trädgården och upp för stigen finns en lite större gemensam trädgård.

Kring äldreboendet finns nyare villakvarter, en förskola och en livsmedelsbutik. Bakom villorna, börjar rapsåkrar så långt ögat når, och bara ett par kilometer bort finns hästhagar och idylliska skogsliknande miljöer.

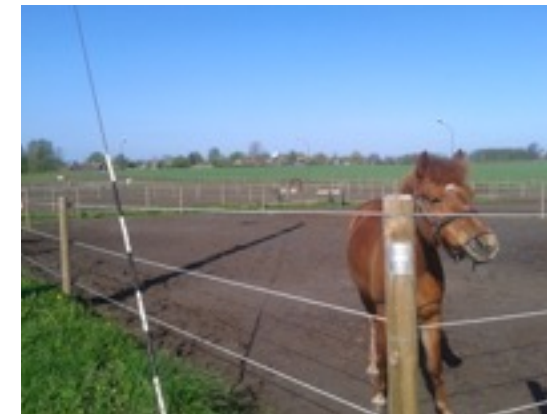


Fig. 5. Hästhagar i närheten Fig. 6. Gemensamt grönområde vid Norrdala Villaområden Fig. 7. Grannträdgården Reimerdals Fig. 8. Villaområden med med rapsåkrar bakom rapsåkrar bakom

Intervjuer

Arbetet baseras även på semi-strukturerade kvalitativa intervjuer för att få en mer nyancerad bild av användarnas relation till och användning av den befintliga utemiljön. Det var viktigt för mig att mina informanter representerade både personalgruppen och de boende. Mina informanter var undersköterska, Cecilia Nilsson, som har jobbat ett år på Norrdala, samt två boende, Inger Sjöström (93 år) som har bott på Norrdala sedan november 2014 och Britta Kersel (84 år) som har boet på Norrdala sedan 2011. För att få en idé om vilka användningsbehov och förväntningar som informanterna har på Norrdala och utemiljön, ställdes några frågor till dem. Intervjun bandades och huvudpunkterna skrevs sen ner i ett schema. Jag började med inledande frågor kring informanternas relation till naturen och till trädgården, därefter ställdes följdfrågor och sonderingsfrågor till respektive svar. Jag ställde olika intervjufrågor för att få svar på följande huvudfrågor:

- Om deras relation till utemiljön.
- Hur och hur mycket de använder den.
- Vad de tycker om utemiljön i nuläget

- Om de kände sig trygga
- Vilka förändringar som de tycker kunde vara bra, vad angår design och aktiviteter utomhus.

Det fanns skillnad i personalens och de boendes relation till trädgården. De boende hade sen tidigare boet i lägenhet och hade därför ingen nämnvärd relation till trädgård som exempelvis till odling. Däremot fanns det intresse för trädgård och odling bland personalen och en trädgårdsgrupp existerar redan på Norrdala. Det odlades bland annat chili och vårblommar, detta hade genererat intresse hos några av de äldre. De äldre på Norrdala skall erbjudas att komma ut och i nuläget används trädgården mest som fikaplatser och för rökning. Både personal och boende tycker att trädgården i nuläget saknar en varierad växtlighet som gör den mera hemlik och som drar till sig en större variation av djurliv, som t.ex. fåglar. I frågan om trygghet och tillgänglighet tycker personal och boende enstämmigt att platsen är bra, de äldre tar sig lätt ut genom dörrarna på uteplatsen och stigen är bra att gå på, dock inte gräsmattan som är ojämn. Utemöblerna är också bekväma och bra.

De boende tyckte att fler blommor och växter skulle vara en bra förändring, och större möjlighet för att promenera. Personalen hade flera och mer specifika önskemål exempelvis fanns det önska om flera och Sinnesstimulerande, växter, samt en vattendamm. Det efterfrågades en variation av platser i trädgården, platser där det finns mer sol, men även platser där man söka skydd för solen. Det var ett önskemål att ha möjlighet för att fika tillsammans, men även platser där man kan få sitta ensam eller lite avskilt, i mindre grupp. Det saknades även möjlighet att kunna promenera och en miljö som inspirerar och uppmanar till aktivitet, t.ex. en boulebana.

Inventering och QET - analys

Under perioden februari 2015 till juni 2015 har trädgården besökts vid flera tillfällen. Under den period har det bara observerats vid ett tillfälle, en boende använda sig av trädgården för rökning. Inventeringen innefattar en dokumentation och analys av trädgården på Norrdala, dess fysiska innehåll såsom byggnader, markmaterial, färgsättning och befintlig vegetation, samt hur många utemöbler och bänkar som finns i nuläget. De klimatologiska aspekterna såsom sol och skugga beaktades, med avsikt att hitta växter för respektive ståndort. Jag har även gjort en QET-analys av hur hälsofrämjande den utvalda delen av Norrdalas utemiljö är.

Inventering av platsen - nulägesanalys

Material: Byggnaden är i ett plan, uppfört i rött tegel och gulmålat trä (fig.9) med gul plåtbläggning (fig.10). Längst med huskroppen finns grått singel (1) (fig.9) Trädgården är inhägnad med ett grönt metall staket med två utgångar (fig 11, 19 -2). Det finns två uteplatser med betongplattor som framstår att vara i bra skick, en i den sydliga delen av trädgården (fig 12 - 3) och en i den nordliga delen (fig. 13- 4). En stig i ljusgrå marksten med tydlig kontrastfärgade marksten i kanterna (fig. 14 - 5) förbinder uteplatserna och inramar gräsmattan, som är ojämn och oframkomlig för en dåligt gående (fig 15 - 6). Det finns ingen fasta bänkar på platsen,



fig.9 Gulmålat trä, rött tegel och grått singel



fig. 10 Gul plåtbläggning.

men på vår och sommar placeras det ut stolar och bord samt en hammock (fig 13-7). I anslutning till uteplatsen finns även en grill i betong till gemensam användning (fig. 16 - 8). Dörrarna är lätta att öppna och har ingen hög tröskel.

Växtlighet: Längs metallstaketet på platsens östliga sida finns en rabatt (fig 17- 9), här är planterat två ros-ablommande körsbärsträd, en trädgårdshortensia, lammöron, enstaka rosbuskar och frilandshibiskus. Vid ett av platsbesöken i april fanns även en ensam påsklilja. Det kanske finns flera växter men i nuläget syns det inte. På andra sida av inhägningen finns en fristående spireahäck ca en meter hög (fig 18 - 10)

I norrliga del av trädgården nära uteplatsen finns en litet rektangulärt rabatt där det växer en två meter hög fjärilsbuske med lila blommor och några låga syrenbuskar (11).

Nulägetsplan av Norrdala äldreboende



Fig. 12



Fig. 15



Fig. 13



Fig. 11



Fig. 18



Fig. 17



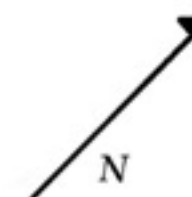
Fig. 14



Fig. 19



1:100(A3)



0 1 2 3

Anna Bengtsson och Patrik Grahn (2014) har utifrån andras och egen forskning utvecklat ett analysverktyg, QET (quality evaluation tool) , som kan användas i designprocessen av trädgårdar i vårdmiljö. De redogör för denna, i artikeln ”Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing Bengtsson och Grahn arbetar med de tre koncept:

- Designen skall vara varsam, de äldre skal vara bekväma i utemiljön, och man ska ta hänsyn till användarens olika behov och kognitiva, fysiska och psykiska begränsningar.
- Designen skal vara inspirerande, så användaren har lust att vistas i utemiljön.
- Designen har en gradient i utmaning så både den mentalt understimulerade och den som är känsliga för stimulans (kognitivt besvärade) har möjlighet och lust att använda utemiljön.

Dessa koncepten samt beaktandet av de fyra zoner skall användas i designprocessen tillsammans med analysverktyget Quality Evaluation Tool (QET) som är ett verktyg för evaluering av vårdmiljö.

QET består av fyra kolumner, som representerar de olika stegen i designprocessen (tabell 1). I *förste kolumn* presenteras omgivningens kvaliteter ordnade utifrån teorins principer. *Kolumn två* svarar till första steget i designprocessen, där man analyserar och värderar den befintliga miljön utifrån de teoretiska premisserna som schematiserats i kolumn ett. *Kolumn tre* svarar mot andra steget i designprocessen där man värderar platsen utifrån den målgrupp som skall använda den, deras behov och begränsningar. I *kolumn 4*, som motsvarar till det tredje steget i designprocessen, skall man utvärdera steg 1 och 2 och uppskatta de åtgärder som behövs och är nödvändiga för att utforma eller designa om en given plats. Utvärderingen av steg 1 och 2 avsnitt A leder till åtgärder för att uppnå en varsam design och utvärderingen av steg 1 och 2 avsnitt B leder till åtgärder för att uppnå en inspirerande design.

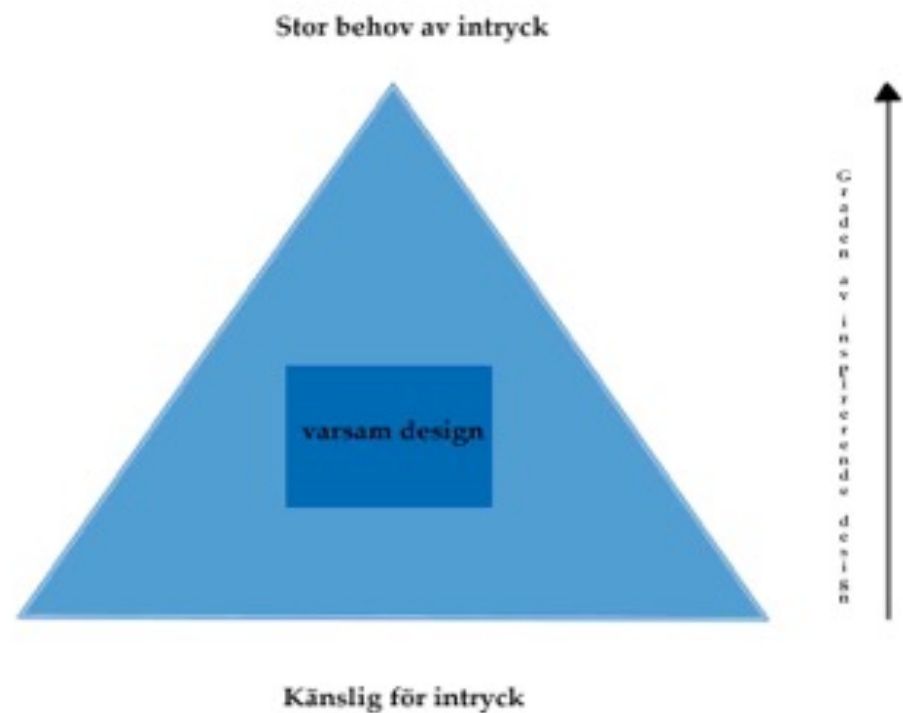


fig. 20 Illustration över hur varsam design och inspirerande design förhåller sig till behovspyramiden. Modellen är utvecklat av Bengtsson och Grahn (2014a).

QET - Quality Evaluation Tool ”verktyg för evaluering av vårdmiljöer”			
Utemiljös kvaliteter.	Steg 1. Undersökning av befintligt utemiljös kvaliteter.	Steg 2. Evaluering av viktiga kvaliteter hos målgrupp.	Steg 3. Föreslagit åtgärder.
Sektion A 6 kvalitéer för att känna sig bekväm i utemiljön 1. Nära och enkelt 2. Inhägnad och ingång 3. Säkerhet och trygghet. 4. Känna igen sig 5. Orientering och klarhet 6. Olika möjligheter vid olika väder			A. Föreslagna åtgärder för bekväm design. Observera att bekväm design måste betraktas i miljön som helhet så att alla, oberoende av fysiska och kognitiva tillstånd, kunna använda och uppleva trädgården i sin helhet.
	Evaluering av sektion A: - generell observation - ytterligare observation		
Sektion B 13 kvaliteter som understödjer människors tillgångsnatur och omgivningen 1. Lustfulla och meningsfulla aktiviteter 2. Kontakt med omgivningen 3. Social mötesplats 4. Kultur och tillbakablick genom historien 5. Symbolisme och reflektion 6. Öppning 7. Rymd 8. Artrik 9. Sinnlig njutning av natur 10. Följa livsrytmen i naturen 11. Rofyll 12. Vild natur 13 Skydd			B. Föreslagna åtgärder för inspirerande design. Observera att kvaliteter av inspirerande design ska placeras enligt gradienten av utmaning så att användare kan välja huruvida de vill konfronteras med de mer utmanande kvaliteterna.
	Evaluering av sektion B: - generell observation - ytterligare observation		

Gestaltningförslag till Trädgården

Resultat av platsanalysen

Resultatet av QET-analysen av Norrdalas befintliga utemiljö blev sammanfattningsvis att Norrdala hade en varsam design **(A)** och att de äldre kände sig bekväma. Dock fanns det vissa åtgärder att göra. Gräsmattan som markmaterial är ett olämpligt material på ett äldreboende, dessutom var den i dåligt skick och kunde därför inte användas(fig. 21). Det saknades flera bänkar längs stigen, så det finns större möjlighet att sätta sig ned med jämna mellanrum. Designen var inte lika inspirerande **(B)** som de boende och personalen kunde önska sig, vilket också teorin stödde. Det fattades meningsfulla aktiviteter för ställets inneboende. Det fanns intresse för odling och önskemål om att få en boulebana och promenadslingar. Platsen hade fikaplatser för socialt umgänge vilket i ansågs som viktigt, men det var även önskan om lite mindre grupper av bord då man kunna sitta mer avskilt, eller i mindre grupper. Det fanns få kulturella inslag som kunde stimulera minnen, dock fanns en väldigt populär hammock och en grill som man dock sällan använde i nuläget. Det saknades en mer artrik miljö, närvaro av djurliv, speciellt fåglar och mer växtlighet, särskilt sinnes stimulerande växter och växter som kan njutas hela året. kvalitét långt ner på gradienten (B11-13) rofylld, vild, natur och skydd, lysade med sin frånvaro, det var viktigt för båda personal och boende att få in dessa aspekten.



fig. 21 En ojämn gräsmatta



fig. 22 Stora fönster och glasdörrar där kan fungera som övergångszon.

Det fanns gott om fönster och glasdörrar mot uteplatsen från Norrdala's avdelning Oden (zon 1) (fig.22) men inte med tillräckligt inspirerande utsikt för att kunna locka någon ut för att använda sig av utemiljön. Det fanns ingen direkt övergångszon (zon 2) till trädgården, men glasdörrarna samt det rikliga antalet fönster, varav vissa med utsträckning från golv till tak, hade ändå samma effekt tycker jag. Det kändes därför inte som att det fanns behov av en vinterträdgård eller dylikt. Jag beförde att trädgården (zon 3) inte används speciellt ofta under årets kallaste månader samt våren, jag har ofta passerat trädgården på olika tider av dygnet (mellan klockan kl. 08.00- 20.00) och bara vid ett tillfälle sett någon använda den (för rökning). Det fanns dock bra utsikt från trädgården över till grannträdgården, med rosenportal, vattendamm och fontäner, och därvid har de boende kontakt med omgivningen (zon 4). Detta beror på att det låga staketet och heller inget annat skymmer utsikten. Det verkar dock inte som om stigen framför trädgården är särskild frekventerat använd. En av de boende promenerar ofta med sin rullator till den när-

maste livsmedelsaffären i närmiljön. Den övriga omgivningen; åkrarna, hästhagarna och andra områden i närmiljön, där vistas bara de boende med samtidigt stöd från anhöriga eller personal.

Riktlinjer för gestaltningförslaget

För att skapa en varsam och inspirerande design för platsen har jag kommit fram till att dessa riktlinjer är de viktigaste:

- Ingen gräsmatta
- Flera sittplatser
- Upphöjda rabatter och planteringslådor till perenn plantering, odling och sommarblommor
- Mindre trädgårdsrum både för reflektion och återhämtning, men även för att kunna sitta avskilt i mindre grupper, plats för fysisk aktivitet och socialt umgänge
- Flera olika växter: med olika bladstruktur, doft, smak, gammaldags växter, växter som kan njutas hela året, fruktträd och bärbuskar. Växter som drar till sig insekter och gynnar fågelliv.
- Vattendamm
- Promenadslinga

På grund av det begränsande utrymmet är det inte möjligt att anlägga en boulebana som annars var ett önskemål från personalen.

QET analys av Norrdala äldreboende

Sektion A

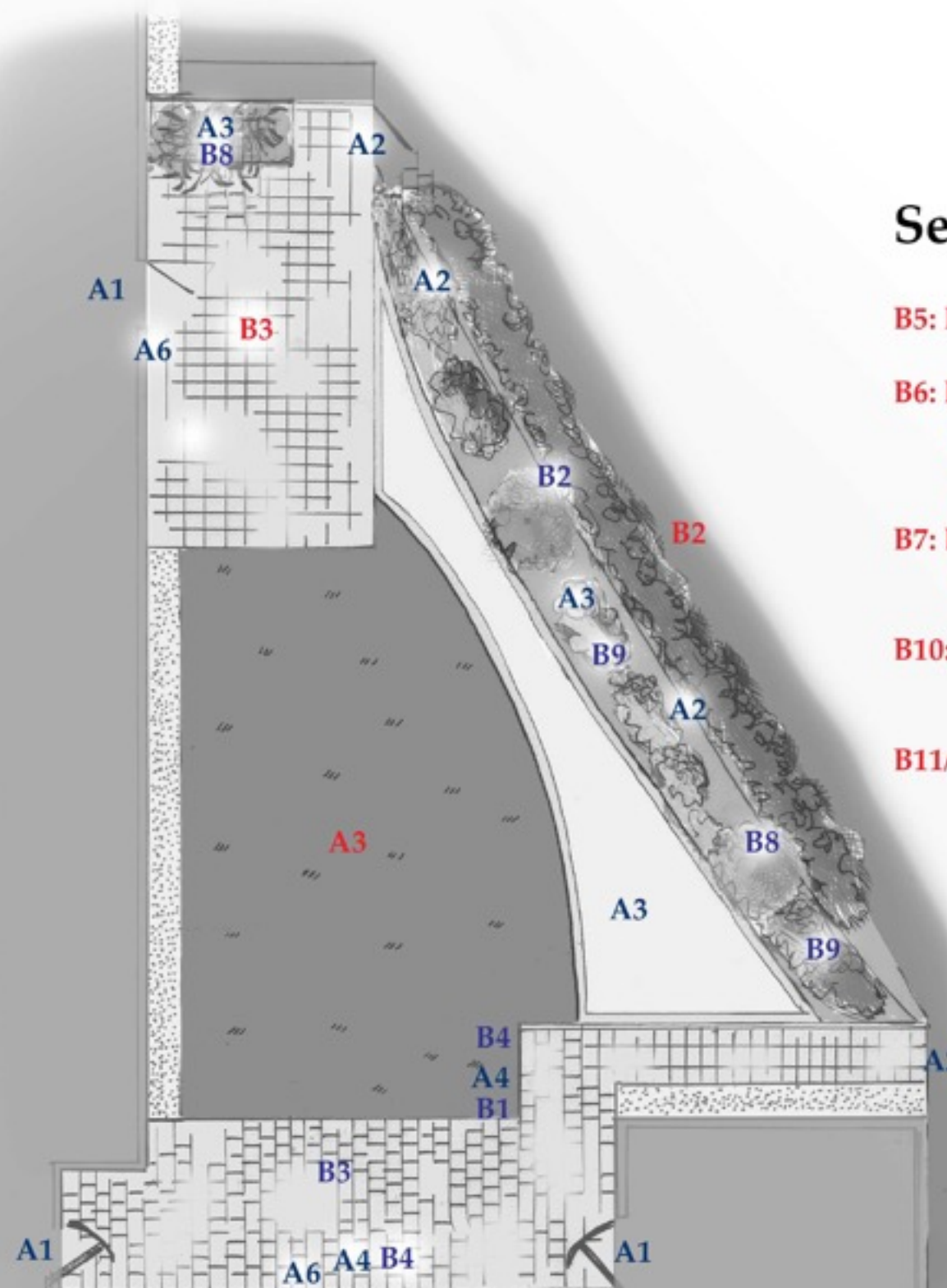
A3: Det saknas sittplatser längs stigen

A5: Man kan se ingångar från hela platsen

A5: Inga större landmärken

A5: Inga noder

A6: Inget skydd för vind



Sektion B

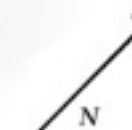
B5: Inte element av symbolik och reflektion

B6: Hela platsen är en öppning, men eftersom gräsmattan är i så dåligt skick, finns inte funktionen av en öppning.

B7: Det finns inget avskild område där man kan dra sig till

B10: Det finns inte mycket möjlighet att följa livsrytmen i naturen.

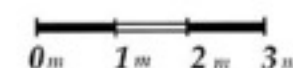
B11/12/13 : Dessa kvaliteter finns inte på platsen



Rött färg negativa kvaliteter

Blå färg positiva kvaliteter

1:100 (A3)



Koncept och inspiration för designen

Boende och personal på Norrdala äldreboende, efterfrågade bland annat större artrikedom i trädgården. Mera växtlighet, såsom sinnesstimulerande växter, buskar och träd. Men ett mycket viktigt inslag som lyste med sitt frånvaro var djurliv, i synnerhet fåglar. Britta Kersel sa under sin intervju:

” jag saknar så fruktansvärt koltrasten... den som sjunger så sagolikt...jag har alltid sagt att jag skulle aldrig kunna flytta där det inte inte finns koltraster...men här, nej här ...här finns inga ”

När jag i efterhand gjorde min observation av trädgården förstod jag varför. Det finns inte mycket vegetation som gynnar fågelliv. Mitt huvudtema är därför att gestalta en mera artrik trädgård som gynnar fåglar och med förhoppning om att kunna locka till sig Sveriges nationalfågel: Koltrasten.

Jag har även valt två underteman som relaterar till det miljö psykologiska aspekt; att det skall finnas inslag i trädgården som båda lockar de som saknar utmaning och stimulans, men även de som är känsliga för för mycket intryck:

- Fler inslag som kan engagera de äldre i glädjefyllda, sociala och hälsofrämjande aktiviteter.
- Fler viloplatser där de boende kan hitta lugn och ro till egen reflektion och mental avkoppling.

Mitt koncept för Odens trädgård på Norrdala äldreboende är därför:

Koltrastens bo, glädje, lugn och ro

Fågel-vänlig trädgård för koltrasten och andra fåglar



Fig 23 Koltrasten (*Turdus merula*)



fig. 24 Fågelungar i ett koltrast bon.

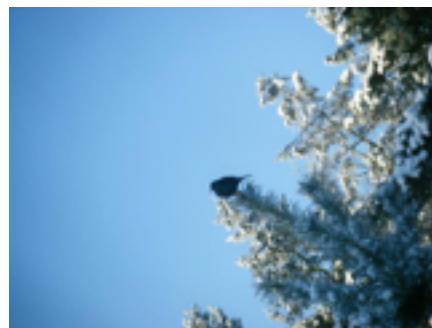


fig. 25 Enligt gammal folktro betyder det att ett väderomslag är på väg om man ser en koltrast på vintern. (Wildlifegarden 2015)

Koltrasten (*Turdus merula*) har utnämnts till Sveriges nationalfågel och den tillhör en av Sveriges mest välkända och omtyckta fåglar. Den har inte alltid varit en del av den svenska stadsmiljön. Ursprungligen levde den främst i skogen men har under 1900-talet successivt flyttat in i stan till stadsparker och villaträdgårdar. Koltrasten kommer gärna fram till utlagd mat under vintern, exempelvis fett, gammalt bröd, frukt eller frön (Wildlifegarden 2015).

På sommaren lever Koltrasten bland annat av dagmaskar, sniglar och andra små djur. På hösten äter den gärna fallfrukt och bär, därför är det bra att låta äpplen sitta kvar på äppelträdet så det finns mat länge in på årets kallaste månader. Koltrasten bygger sitt bo i häckar eller buskar. Det är honan som bygger fast



Fig 26 Björktrast (*Turdus pilaris*)

hanen bidrar också till skapandet med både grenar och löv (Wildlifegarden 2015). På Norrdala saknades det generellt fåglar i trädgården och jag har haft email-kontakt med biolog och ornitolog Knud N. Flensted för synpunkter kring detta. Men på Norrdala saknades det generellt fåglar i trädgården, så Jag har haft email-kontakt med biolog och ornitolog Knud N. Flensted från Dansk Ornitolog Forening, kring hur man inrättar trädgården för fåglar. Han rekommenderar att det finns stor variation mellan olika typer av vegetation som t.ex. kryddörter, sommarblommor

och perenn planteringar.

Fåglarna tycker även om växtlighet

i olika skikt, det ska gärna finnas både låga som höga buskar, små träd och stora träd. Fåglarna gillar trädgårdar där det finns gott om mat och många bra gömställen, det är således viktigt att det finns buskar med bär och frukter, men även med törnen där fåglarna kan gömma sig och ha sina bon. Vattendrag är mycket viktigt i en fågel-vänlig trädgård. Det kan antingen vara i större skala i form av en trädgårdsdamm eller i mindre skala som t.ex. ett fågelbad. Det kan finnas upp till 50 procent fler fåglar i trädgårdar där det finns tillgång till vatten. Speciellt solrosfrön, hampa frön, äpplen och fettkulor av god kvalitet lockar många fåglar till trädgården. Utfodring kan med fördel göras under hela året. Beroende på de förhållanden som finns kan det matas både på marken och i höjd, t.ex. på en foderbräda.

Utifrån de riktlinjer jag har från min platsanalys och från min studie av vilka aspekter en fågel-vänlig trädgård skall ha, har jag gjort detta gestaltungsförslag.



Fig 27 Överst: Koltrasten som äter bär Fig 28 Nederst: Gråsparvar som badar

Växtval

Jag har förhållit mig till många olika premisser när jag har sökt växter till mitt gestaltungsförslag. Växter som både är hälsofrämjande i förhållande till slutsatsen av QET-analysen, växter som förhöjer årstidsväxlingar, sinnesväxter och växter som ger stor artrikedom till trädgården. Vidare har jag valt ut växter som lockar de äldre ut i trädgården till socialt umgänge och aktivitet, samt växter som bidrar till att skapa en schön och trivsamt plats där man kan sitta i lugn och ro.

Trädgårdens djur

För att gynna fågelliv har jag valt en fristående häck av rosenkvitten och aronia som på hösten har frukter och bär, som fåglar kan lockas att äta. Rosenkvitten ger även bra skydd och boplatz för fåglar med sina törniga grenar. Minikiwin som tar sig upp för pergolan och äpplen från äppelträden ger mat till fåglarna på hösten. Fröställningarna på bland annat syrenen och bolltisteln är fina matförråd för fåglarna på vintern. Båda växterna drar också en rik skara av insekter och fjärilar till sig, vilket är viktigt eftersom fåglar till del lever av insekterna. De är del av ekosystemet och fungerar som pollinatörer, därför spelar de en viktig roll i skapelsen av en artrik trädgård. Åsynen av dem och ljudet av deras surrande stimulerar syn- och hörselsinne.

Sinnesstimulans

Med åldern kan hörsel och syn försämrats, det är därför viktigt att de andra sinnena stimuleras exempelvis vid doft, smak, och det taktila sinnet (Eckling 1996)
Sinnestimulerande växter är därför implementerad i alle trädgårdens olika trädgårdsrum.

Dofter

Doften av växter stimulerar inte bara vårt luktsinne utan kan påminna oss om platser och tidpunkter för längesedan. I trädgården har jag valt många växter som stimulerar luktsinnet. På våren är det särskilt doftliljan, doftolvon och syrenen som dominerar och senare när ros och lavendel blommar på sommaren kommer de ljuvliga dofterna troligen att väcka många minnen hos de boende. Trädgårdsnattviolen och Nattljusen doftar på kvällen så det finns således olika dofter på olika tidpunkter av dygnet. Vissa växer som exempelvis för nämnde lavendel men även kantnepeta samt perovskia avger dofter när man gnuggar bladverket.



fig. 38 Ros



fig.39 Lavendel



fig. 40 Nattljus



fig.41 Luktviol



Överst: fig 34 t.v. Aronia

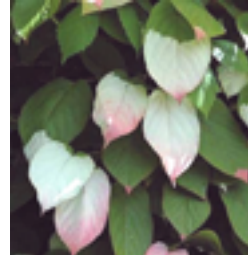


fig. 35 t.h. Minikiwi



Nederst: fig. 36 t.v. Solhatt



fig. 37 t.h. Bolltistel

Smaker

Precis som fåglarna tycker människor om äpplen på träden och minikiwin på pergolan. Det går även att äta aronians svarta bär direkt från busken. Det är också en njutning för smaksinnet att suga nektar från en syren blomma, något de flesta säkert gjort som barn. Backtimjan och mejram kan man också smaka på och i de upphöjda odlingsbäddarna på hjul, kan de äldre och personalen odla smakrika kryddväxter som salvia, mynta och kanske grönsaker samt frukter och bär såsom bland annat tomat och jordgubbar. Även ätbara blommor som slingerkrasse, pelargon och ringblomma kan med fördel planteras.



fig. 42 Syrener

Taktila sinnen

För att stimulera det taktila sinnet har jag valt växter som har olika textur och struktur som gör dem intressanta att känna på. De mjuka lammöronbladen och nävan med sitt mjuka silvergröna blad har olika textur som skiljer sig från bolltisteln och silvermartorn med sina vassa blad. Men också ett mjukt rosblad mot läppen ger en tjugig känsla.



fig. 43 Lammöron



fig. 44 Silvermartorn

Årets gång i trädgården



fig. 45 Trädgården April 2015



fig 46 Trädgården februari 2015

I nuläget är det inte mycket att titta på i trädgården under årets kallaste månader, först i slutet på april när det befintliga körsbärsträdet blommar vaknar trädgården till liv. Men när det efter en tid har slutat blomma finns det inte mycket annat som inspirerar de boende till att gå ut. Jag har därför valt växter som blommar

och gör trädgården intressant året runt. Trollhassel som julrosen blommar på vintern och hybridkejsarolvonen som blommar när vintern håller på att ta slut. Sedan tar krokusen och snölockan över och varslar om att den varma årstidens ankomst.

Perennerna börjar blomma redan på våren och ända fram till hösten där silveraxen blommar, med sina långa väldoftande vita blommor mot det mörka bladverket. Men inte bara blomning gör trädgården

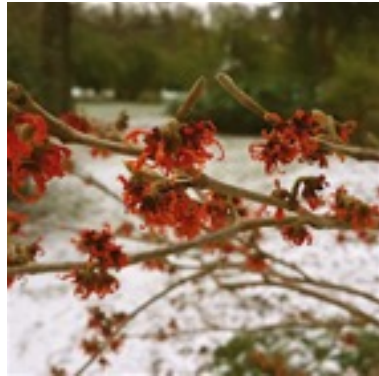


fig. 47 Trollhassel (Vinter)

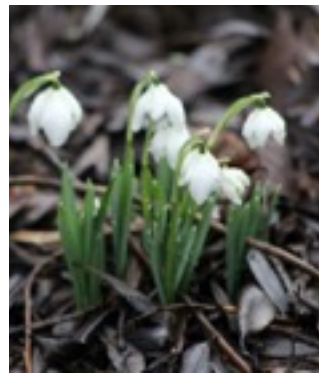


fig.48 Snölocka (Vår)



fig. 49 Kungsljus (Sommar)

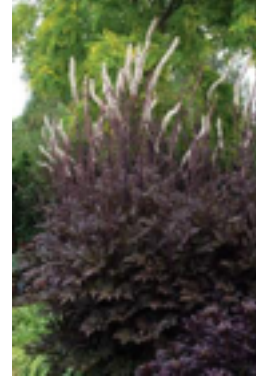


fig.50 Silverax (Höst)

intressant, Minikiwins blad ändras lite i färg under hela säsongen, från grönt till ljusrosa. Aronian och trollhasseln har vackra höstfärger, magnolians stora mjuka blomknoppar på bar kvist är nästan lika fina som själva blommorna. Strukturen på de stora vågade hjärtformade funkia blad mot de prickade lungörtsbladen, Jättedaggkåpan som nästan är som vackrast på morgonen när stora vattendroppar samlar sig på bladet. De fina kapslarna från vallmon vajar i vinden är vackra långt in på vintern.



fig. 51 Jättedaggkåpa



fig. 52 Magnolia



fig.53 Vallmopakslar

Gammaldags växter

Många av de växter jag har nämnt tills nu är så kallade gammaldags växter, som kan väcka minnen och glädje hos de äldre t.ex. syren, funkior, rosor och lavendel, även hortensior tillhör den kategorin. På bilden ses min morfar med hans kamrat från armén och bakom dem en kvinna, bredvid en stor och vacker hortensia. Äppelträdet är ett träd som förknippas med mycket symbolik, mest känt är kanske kunskapens träd, men alla har förmodligen någon gång under sitt liv skördat och smakat ett nyplockat äpple. Äppelträdet ger möjlighet för denna meningsfulla aktivitet och för att fortsätta aktiviteten inomhus med bakning och marmelad tillverkning, som man sen kan njuta av på uteplatsen.



fig. 54 Hortensia

Fig. 55 Alf Olsen med vänner i trädgården på 50-talet



Illustrationer

I gestaltningsförslaget är trädgården uppdelat i fem olika trädgårdsrum: Det lugna trädgårdsrummet, Doften av gamla dagar, Torget, Det surrande trädgårdsrummet och Den sociala mötesplats. För att ge ett överblick, är detta illustrerat på illustrationsplanen över hela trädgården. För att ge en mer rumslig uppfattning av designen är även gjort en axonometri. På tre separata delplaner beskrivs de olika trädgårdsrum i detalj, vilka växter som skal planteras, konstruktioner som exempelvis, spaljeer och vattendam, men även beskrivningar av de olika platser och deras funktion.



Koltrastens bo, glädje, lugn och ro

Illustrationsplan

av
Norrdala äldreboende



Norrdala äldreboende
Skansvägen 3, Lund
av
Mia Trnka
Maj 2015

Axonometri



1:100 (A3)



Det lugna trädgårdsrummet

I detta vilsamma trädgårdsrum finns två rabatter med olika typer av woodlandsväxter, som tål skugga och föredrar en lite fuktig till frisk jord. Den ena rabatten är förhöjd så man lättare kan titta och röra på växterna. Här finns inga starka färgintryck, mest olika nyanser av grön och några få lugnande färger som ljusgul och ljuslila.

Actaea racemosa - silverax
Akteleja 'Barlow Black' - akteleja
Athyrium asplenoides - ormbunke
Disporum uniflorum - gul ferams
Hosta 'August Moon' - funkia
Hosta 'Celebration' - funkia
Hosta 'Hadspen Heron' - funkia
Hosta 'Shade Fanfare' - funkia
Pulsatilla vulgaris - backsippa
Pulmonaria officinalis - fläckig lungört
Thalictrum delavayi 'Hewitt's Double' - violruta
Trillium luteum - trillium

Clematis alpina - alpklematis
Wisteria sinensis - blåregn

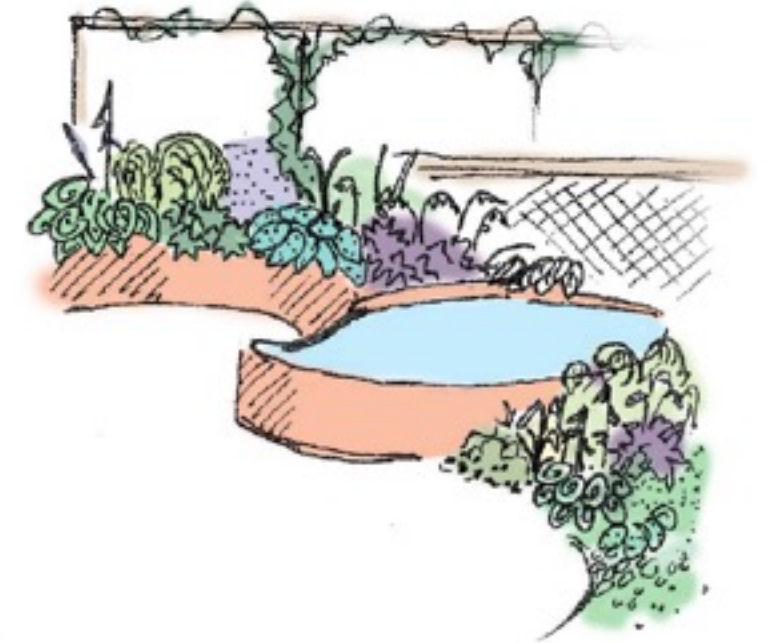
Magnolia sieboldi - magnolia

Magnolian blommor på bara kvist med underbara luddiga blomknoppar som sedan slår ut i vackra vita blommor.

På pergolan slingrar blåregnet samt skyddar och skärmar av för den som vill sitta i lugn och ro och känna sig avskärmad från andra människors närvaro.



fig. 29 Wisteria



Trädgårdsdammen är ett viktigt element som kan ha en lugnande och restorativ verkan hos de äldre. Vattnets porlande ljud får en att koppla av och återhämtning kan ske. Vattnet har även en viktig funktion för att skapa ett rikare fågelliv i trädgården.



fig 30 Gransångaren njuter av det förfriskande badet

Doften av gamla dagar

I detta lummiga trädgårdsrum finns blandade rabatter med buskar, lök och perenner i lila, blå, rosa, persika och gula pastellfärger. Jag har primärt använt klassiska växter som har funnits i Sverige i generationer och som stimulerar båda doftsinnen och minnen. Det går en liten stig genom rabatten som förbinder Torget med den restaurativa delen av trädgården. Den ger användaren möjlighet att komma helt nära planteringen. Stigen är gjort av trampstenar i hårdpressat stenmjöl.

Vissa av växterna som exempelvis Hortensian, vill gärna ha en mer frisk jord och skall därför planteras i den del av rabatten som är lite skuggigare.

Andra som exempelvis Lammöron och Aubretian vill gärna ha mer sol samt torrare jord och skall därför planteras mer soliga delen av rabatten.

Alcemilla mollis - Jättedaggkäbe
Aubrieta x cultorum - Aubrietia
Calamintha nepeta ssp. - Stenkyndel
Eryngium giganteum - Silvermartornet
Geranium 'Renardii' Näve
Hydrangea macrophylla 'Westfalen' - Hortensia
Lavandula x intermedia - Lavendel
Papaver orientale 'Coral reef' - Valmue
Rosa 'Golden Celebration' Ros
Saxifraga cordifolia L. - Bergenia
Stachys byzantina - Lammöron
Viola odorata - luktviol

Gladiolus callianthus - Doftlilja
Leucojum vernum L. - Snöklöcka



Buddleja davidii 'Nanho Blue' - Fjärilsbuske
Viburnum x bodnantense 'Dawn' - Hybridkejsarolvon
Viburnum carlesii 'Aurora' - Luktolvon
Syringa prestoniae - Syren
Syringa vulgaris 'Albert F. Holden' - Syren

Torget



Alla stigar för en till och från denna centrala uteplats i trädgården. Här står ett äppelträd och här under trädet kan man sitta på en bänk som går runt trädets stam. Trädkronan kommer på sikt växa till och ge skydd mot solen för de som sitter på bänken. På hösten kan man skörda äpplen för att äta dem direkt eller använda i matlagningen. Äppelträdet kan man se från trädgårdens alla hörn, vilket gör trädgården mer orienteringsbar och från äppelträdet ser man alla trädgårdens utgångar och ingångar.

Malus 'Ingrid Marie' Äppelträd

Acinidia kolomikta - Minikiwi

På pergolan i sibirisk lärkträ, växer minikiwi som har vackra blad i vit, rosa och grönt. De små frukterna som bildas på sensommaren är goda att äta både för människor och fåglar.

På uteplatsen finns denna mysiga plats där man kan sitta och exempelvis läsa en bok eller bara studera livets gång i trädgården.



Fig. 31

Man kan med fördel lämna fallfrukt på marken till glädje för fåglarna på årets kallaste månader.

Det surrande trädgårdsrummet

I detta trädgårdsrum surrar det av liv från bland annat fjärilar och humlor. Här finns rabatter med växter som är viktiga matkällor för insekterna. Man kan gå genom detta trädgårdsrum på stigen av trampstenarna och hårdpackad stenmjöl. Väljer man stigen kommer man nära planteringen och kan beskåda och ta del av insektslivet. Växterna som Bolltistlen och Salvian vill gärna ha det soligt och stå i en torr och väl-dränerad jord.

Achillea 'Walter Funke' - röllika
Armeria maritima - trift
Cephalaria gigantea - jättevädd
Echinacea 'Magnus' - solhatt
Echinacea 'Orange passion' - solhatt
Echinops 'Ritro' - bolltistel
Helenium autumnale - solbrud
Hesperis Matronalis - trädgårdsnattviol
Nepeta faassenii - kantnepeta
Oenothera spp. - nattljus
Origanum majorana - mejram
Perovskia 'Blue spire' - perovskia
Polemonium caeruleum 'Humile' - blågull
Sanguisorba officinalis 'Tanna' - blodtopp
Salvia nemorosa - salvia
Thymus serpyllum - backtimjan
Verbascum 'Helen Johnson' - kungsljus
Veronica spicata 'Rotfuchs' - axveronika
Thymus serpyllum - backtimjan

Allium 'Gladiator' - allium
Crocus vernus - krokus
Fritillaria imperialis 'Aurora' - kejsarkrona

Aronia melanocarpa 'Hugin' - aronia

Chaenomeles japonica - rosenkvitten

Hammamelis 'Diane' - hybridtrollhassel



fig. 32 En insekt hotell kommer locka många olika insekter till trädgården, då det ger dem möjlighet att bo äta och acla.

Uteplatsen är marksten i betong med marksten i en kontrasterande färg precis som i trädgårdsrummet Torget och det Lugna trädgårdsrummet.

Hammock

Bord och stolar är framstället i plast, vilket gör dem lättare att flytta på.

Häck av Aronia samt Rosenkvitten

Hybridtrollhassel som blommar vackert på vintern.



Den sociala mötesplats

På den sociala mötesplats finns ett långbord med plats så att många kan sitta och fika tillsammans. Det finns en hammock och mindre plastbord och stolar. De flyttbara planteringslådor på hjul kan användas till odling av sommarblommor och grönsaker. Flyttar man planteringslådor, bord och stolar kan man använda platsen till att fysisk aktiviteten som exempelvis gympa. Man kan också använda platsen till framställning av exempelvis insekts hotel och fågelhus som man kan hänga upp, och på detta sätt göra trädgården ännu mer insekts och fågelvänlig.



Fig. 33

Planteringslådor på hjul gör dem lätta att flytta och platsen kan förändras efter behov och lust.

Diskussion och reflektion

”Vad är viktiga riktlinjer att följa när man skal skapa en hälsofrämjande utemiljö för äldre? ”

Det finns det två viktiga design begrep när man designer utemiljö för äldre, varsamhet och inspiration. I en varsam design strävar man efter att skapa en miljö som är bekväm för användaren och tar hänsyn till de äldres särskilda behov, för att de skall kunna våga använda miljön. Det skall vara en trygg utemiljö som erbjuder säkerhet och skyddar mot negativa inslag t.ex skydd mot olika väderslag, bra utemöbler och bäst möjliga underlag. Designen skal också vara inspirerande. Den skal ge upphov till stimulans av sinnen och intellekt genom positiva intryck t.ex. glädjefyllda och meningsfulla aktiviteter.

Ett äldreboende har boende med kroniska sjukdomar som är understimulerade och personer med kognitiva besvär, som exempelvis demens, som kan vara känsliga för överstimulans. Det är viktigt att båda dessa gruppers behov ska uppfyllas, och det bör därför finnas en gradient av utmaning och stimulans i designen. Trädgården skall erbjuda olika kvaliteter. Rofyllda miljöer för de dementa och trädgårdsrum som inbjuder till aktivitet och social samvaro, för dem som söker större utmaningar.

”Hur gestaltar jag en hälsofrämjande och restaurativt miljö för de boende på Norrdala äldreboende, som inspirerar de äldre till fysisk aktivitet och social samvaro?”

För att gestalta en hälsofrämjande utemiljö för Norrdala äldreboende har jag utgått från resultaten av min QET analys. För att skapa en varsam design skal gräsmattan som finns i nuläget bort. Dessutom har jag använt kontrastfärg i stenläggningen på uteplats och stigar. Stigarna är så breda att en icke rullstolsbunden kan gå bredvid. Markmaterialen på de mindre stigarna är trampstenar i hårt packat stenmjöl där man fortfarande kan gå med hjälpmedlen, fast det är en liten större utmaning. I det nya förslaget finns det fler sittplatser på olika ställen i trädgården än i nuläget. Pergolor med spaljeer ger skydd mot väder och vind. De fungerar även som ett element av trygghet eftersom personalen kan se att alt är bra medan användaren inte känner sig övervakad. Äppelträdet i mitten av trädgården fungerar som ett landmärke. För de äldre med kognitiva besvär kan det ge stöd till orientering.

För att skapa en inspirerande design finns det i gestaltningen en större rumsuppdelning, det finns trädgårdsrum där man kan ha socialt umgänge och olika aktiviteter, men även rum där man kan sitta ensam eller med en vän och prata stillsamt i lugn och ro. Jag har gjort det möjligt att promenera mellan de olika rummen och få olika sinnesupplevelser på promenaden För att inspirera de äldre till att använda utemiljön till fysisk aktivitet och social samvaro, men även i ett restaurativt syfte har det varit viktigt att de boende ska kunna se trädgården inne från huset, och att det hela året finns något som kan locka de boende ut. Därför har jag valt växter med olika upplevelsesvärden på årets olika årstider. När man tagit steget ut i trädgården, är det viktigt att det finns något man kan göra, om man inte önskar att fika eller sitta själva. Här kan man exempelvis ta en promenad, plantera sommarblommar i de upphöjda planteringslådorna, eller skörda äpplen.

Med trädgårdens olika rum har jag skapat platser dit de boende med behov av olika nivå av utmaning kan ta sig själva eller tillsammans med vänner och anhöriga. För att tillföra trädgården större artrikedom finns det i gestaltningen större växtlighet, fler typer av perenner, buskar, och träd. Många av de växter jag har valt lockar insekten och fåglar till sig eftersom de är källa till mat, skydd och bo. En vattendamm lockar även den fåglar, men var också ett stort önska från per-

sonalen. Enligt teorin är vatten en viktig komponent i en hälsoträdgård, eftersom den i likhet med sten och eld, har de största restaurativa effekten på människan (Kaplan & Kaplan, 1989).

Arbetsprocessen

Det har varit en stor fördel att jag redan har läst mycket litteratur inom miljöpsykologi och har haft många föreläsningar på ämnet under kursen om hälsoträdgårdar. Denna bakgrund, har gjort det lättare att fördjupa mig ytterligare i min specifika målgrupp, äldre i vårdmiljöer. Det var mycket viktigt för mitt arbete att intervjuar personal och boende på Norrdala. Genom dessa intervjuer fick jag värdefull information som stämde bra överens med teorin och mina egna tankar kring utformning och förbättring av platsen . Det fanns dock en utmaning i att göra mig förstådd hos de äldre eftersom jag pratar svenska med dansk brytning i kombination med hörselnedsättning hos de intervjuade. I framtiden skulle jag, om möjligt, välja att ha en anhörig eller personal med under intervjun Jag tycker dock att jag lyckades att få den information jag behövde. Enkät undersökningen från socialförvaltningen (Socialstyrelsen, 2014) bekräftade att det finns ett behov för förbättring av utemiljön för de boende på Norrdala äldreboende. Mina observationer av platsen har pågått under en längre tid, eftersom jag redan valde platsen i Februari 2015. Dessa observationer har varit mycket givande och gett mig möjlighet att se hur platsen upplevs på olika tider av året. Skugganalysen har haft stor betydelse för min design, exempelvis mina växtval och placering av uteplatser och sittplatser. Från början ville jag göra min egen analysmodell av platsen: genom att återkoppla teori med den aktuella målgrupps behov. Efter att ha läst om QET, valde jag att använda mig av detta verktyg, för att testa om det underlättar analysprocessen. I efterhand kan jag konkludera att QET är lätt användbart och det förenklade analysprocessen betydligt. Analysen tydliggjorde vilka riktlinjer som var viktiga för att skapa en hälsofrämjande utemiljö för Norrdala äldreboende. I framtiden kommer detta vara ett viktigt arbetsverktyg i designprocessen av en hälsoträdgård i en vårdmiljö.

Utmaningar i arbetsprocessen

Det har varit en utmaning att hålla fast vid den röda tråden när jag har skulle jobba med så många olika aspekten som t.ex.: tillgänglighet, många rum, olika nivå av utmaning, säkerhet, rikt fägeliv mm. När jag har skulle välja växter har jag inte bara tagit ställning till ståndort, blomningstid, färg och komposition. För att de skall passa in i en varsam design, har jag även behövt ha fokus på om de eventuellt utgör en potentiell risk. Både Fingerborgsblomma och Stormhatt fick inte någon plats i rabatten med gammaldags växter, eftersom de är mycket giftiga, andre mindre giftiga växter har där emot fått plats i rabatten som t.ex Blåregn eftersom jag anser att det inte utgör någon ansenlig risk för min målgrupp. Jag har ibland behövt kompromissa på den varsamma eller den inspirerande designen, som när jag skulle välja underlag. Asfalt är det absolut bästa underlaget, men jag tycker det ger en ”offentlig” känsla i stället för hemlik. Jag valde betongplattor, som anses för ett lite sämre underlag enligt teorin, men bra ändå. Samma gäller när jag gjorde smalare stigar med trampstenar i packat stenmjöl. Mina funderingar kring detta var: Skall alla ha möjlighet att lika lätt använda dem eller om det är ok att vissa kan få svårare vid detta? Jag valde att ta med denna utmaning i designen för att tillgodose de som har behov av större utmaning. De som inte vill använda sig av de mindre stigarna, har andra möjligheter för att komma till de olika trädgårdsrum.

Det svåra, men essentiella i ett gestaltungsförslag för äldreboende, är att hitta balansen mellan det varsamma och inspirerande designen. Har man bara tänkt på tillgängligheten kan en utemiljö lätt förknip-

pas med t.ex. den sterila inomhus miljö i vården och därför inte vara särskilt lockande. Om man däremot har störst fokus på att skapa en utemiljö som skall vara inspirerande med underbara blomrabatter och små mysiga stigar utan att tänka på tillgängligheten, då blir det begränsande och otryggt för vissa att använda sig av trädgården. Detta är en ständig avvägning man får göra när man designar utemiljöer inom vården och har varit viktig erfarenhet i min inlärningsprocess.

Det har varit otrolig spännande att få möjlighet för att ta del av tidigare, samt sista nya forskningen inom den miljöpsykologiska teori som avser utemiljöer för äldre. En del av denna teori är så ny att den ännu inte var publicerad vid arbetets början.

Det har varit en lärorik process att omsätta den tillärta teori i den praktiska processen; från de första observationer av trädgården, intervju av personalen, samt analyser av dessa informationer, till att på slutet göra ett gestaltungsförslag där tillgodoser de äldres behov på Norrdala äldreboende. Jag har fått svar på de frågeställningar jag hade och uppfyllt de syften och mål jag satte för mig och jag kommer ta mycket med från detta arbete i mina framtida projektarbeten och yrke. Tanken är att använde mig av dessa tillägnade färdigheter och fortsatt ta del av nyaste forskning inom miljöpsykologien generellt, men särskilt vårdmiljöer för äldre.

Mitt hopp är att man i framtiden kommer använda sig mer av den befintliga forskning inom miljöpsykologin, och på det sätt skapa en bättre utemiljön för Sveriges äldste, som kan ge dem, bättre hälsa, avkoppling och kanske en ny start i livets slutfas.



fig 56 Vera Trnka som barn på 20-talet, på sin mamma Ida's knä...

” Somliga trädgårdar talar till oss som gamla bekanta, där vi känner närvaron av något som berör vårt innersta. Man upplever inte bara de träd, de blommor och de grusvägar som är synliga. Man rör sig inte bara genom en trädgård med otaliga förnimmelser av dofter, ljud och syn- intryck. Trädgården kan inte beskrivas som summan av alla dessa in- tryck: Varje sinnesintryck man får, av vårdträdet, vinbären, syrenbersån och rönnhäcken, sker mot en bakgrund som är både rumslig och tidslig. Upplevelsen är sammanflätad med hela ens historia. Förmodligen äger vi alla ett antal trädgårdar, hagar och skogar inom oss, ställen vi besöker i tanken då och då. De har flyttat in i vårt minne, några för alltid, genom de avtryck de präglat i oss. Dessa har kommit under olika tidpunkter i vårt liv. Några när vi tultat, ramlat, känt och smakat oss fram, andra när vi senare gått, cyklat och sprungit fram, alltid på nya upptäcktsfärder. Ännu några år senare, när vi med bara bästa vännen delat glädjeämnen eller bekymmer; präglas nya avtryck in. Och så förflyter tiden, med nya händelser och platser, vilka blir viktiga delar i vårt liv, via smärta, skratt och kärlek, via äventyr och vila, genom att finnas där de är och vara det de är. Var ålder hos människan ger sina upplevelser, sina minnen och sina platser. Några av dessa följer oss hela livet. Det som blir uppenbart i möten med älskade platser är hur tiden gör sig så kraftigt påmind. Platsen i sig berättar min historia för mig, och plötsligt står mitt jag, min egen identitet där i fokus. Mina känslor och förhållningssättet till platsen blir kluven – en nostalgisk, känslösam och ibland vemodig dialog pågår på många plan samtidigt.”

(Bengtsson & Grahns 2005, s.132)



fig. 57 Vera Trnka som tar en tupplur i trädgården som gammal...

Källförteckning

Bengtsson, A. (2003) *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – Kunskapssammanställning*. Statens Folkhälsoinstitut 2003:6. Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12210/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf> [2015- 05-18]

Bengtsson, A. (2015) *From Experiences of the Outdoors to the Design of Healthcare Environments - A Phenomenological Case Study at Nursing Homes*. Diss., Swedish University of Agricultural Sciences, Sweden. Alnarp: SLU Repro.

Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2005). Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff. *Journal of Housing for the Elderly*. 19(3), ss. 49-69.

Bengtsson, A. & Carlsson, C. (2013). Outdoor Environments at Three Nursing Homes-Qualitative Interviews with Residents and Next of Kin. *Urban Forestry and Urban Greening*. 12, ss. 393-400.

Bengtsson, A. & Grahn, P. (2005). Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! I: Blücher, G. & Graninger, G. (red), *Den omvända ålderspyramiden*. Linköpings universitet, ss. 111-154. Tillgänglig: <http://www.ep.liu.se/ea/is/2005/003/is003-contents.pdf> [2015- 05-18].

Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014a). Natur och trädgård i ett vårdssammanhang. I Wijk. H. (red) *Vårdmiljöns betydelse*. (s 229-254). Studentlitteratur.

Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014b). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*. Volume 13, Issue 4, 2014, Pages 878–891. Tillgänglig: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866714001022> [2015- 05-18]

Cooper M. C. & Barnes, M. (1999). *Healing Gardens Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Eckerling, M. (1996). Guidelines for Designing Healing Gardens. I *Therapeutic Landscapes; Designing Gardens for Health and Healing*. *Journal of Therapeutic Horticulture*, AHTA, Volume VIII, 1996, ss. 21-25.

Grahn, P. (2005) Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk Miljöpsykologi*. (s 245–262). Lund: Studentlitteratur

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bokförlaget Bonnier Existens.

Haas, K. & McCartney, R. (1996) The Therapeutic Quality of Plants . *Journal of Therapeutic Horticulture*, AHTA, Volume VIII. ss. 61-67

Küller, R. & Küller, M. (1994). *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa* R24:1994. Stockholm: Bygghälsningsrådet. Tillgänglig: http://www.lth.se/fileadmin/byggnadsmaterial/BFR-publ/BFR_1994-R24.pdf [2015- 05-18].

Ulrich, R. (1984) *View through a Window May Influence Recovery from Surgery*. *Science*, vol. 4447, ss. 420-421. Tillgänglig: <http://www.majorhospitalfoundation.org/pdfs/View%20Through%20a%20Window.pdf> [2015- 05-18].

Ulrich, S. R. (1999). Kapitel 2: Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. I: Barnes, M. & Marcus Cooper, C. (red), *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York : Wiley, ss. 27-86

Naturvårdsverket (2006). *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Stockholm: Naturvårdsverket. Tillgänglig: <http://www.naturvardsverket.se/Nerladdningssida/?fileType=pdf&pid=3961&downloadUrl=/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf> [2015- 05-22]

Socialstyrelsen (2014) *Vad tycker de äldre om äldreomsorgen? 2014*. Resultat för Norrdala Äldreboende Tillgänglig: <https://dk-mg42.mail.yahoo.com/neo/launch?.rand=4nguhimpbsdt1#6853591318> [2015- 05-22]

WildlifeGarden (2015). Tillgänglig: <http://www.wildlifegarden.se/fagelskola/koltrast.html> [2015 - 06- 05]







Bilaga

Bilaga 1

ÅTTA UPPLEVDA DIMENSIONER	BESKRIVNING AV DIMENSIONEN
1. <i>Rofyll</i>	Lugn, tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor. I byggnader kan detta upplevas i fridfulla kyrkorum.
2. <i>Natur</i>	Fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenar, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare.
3. <i>Artrik</i>	Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.
4. <i>Rymd</i>	Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet, som en bokskog.
5. <i>Öppning</i>	En kvalitet som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.
6. <i>Skydd</i>	En trygg onabodad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.
7. <i>Social</i>	En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.
8. <i>Kultur</i>	En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.

(Grahn & Ottosson 2010 s. 65)

Bilaga 2 Sol - och skugganalys

Uteplats (Bild privat foto)	Maj/april 2015	Morgon (ca.08.30)	Eftermiddag (ca. 15.30)	Kväll (ca 18.30)
Norr	På den norrliga uteplats finns det sol på morgonen, Den försvinner dock snabbt och på eftermiddagen är uteplatsen och halva trädgården i skugga.			
Syd	Den sydliga uteplats ligger i skugga på morgonen, men på eftermiddagen försvinner skuggan. På kvällen finns det sol på den lille uteplats, där närmaste ingång till uteplatsen finns.			

QET ”verktyg för evaluering av vårdmiljöer”			
Utemiljöns kvaliteter	Steg 1. Undersökning av befintligt utemiljöns kvaliteter.	Steg 2. Evaluering av viktiga kvaliteter hos målgrupp	Steg 3. Föreslagit åtgärder
<p>Sektion A</p> <p>6 kvaliteter för att känna sig bekväm i utemiljön</p> <p>1. Nära och enkelt 2. Inhägnad och ingång 3. Säkerhet och trygghet. 4. Känna igen sig 5. Orientering och klarhet 6. Olika möjligheter vid olika väder</p>			<p>A. föreslagna åtgärder för bekväm design Observera att bekväm design måste betraktas i miljön som helhet så att alla, oberoende av fysiska och kognitiva tillstånd, kunna använda och uppleva trädgården i sin helhet.</p>
	<p>Evaluering av sektion A:</p> <p>- Generell observation:</p> <p>A1. + Lätt att komma ut , ingen trösklar, lätt att öppna dörren</p> <p>A2. + Två ingångar med säkerhetslås +inhägnad</p> <p>A3 + Stig med kontrastfärg + Ingen giftiga växter - Ojämn gräsmatta - Bänkar längs stien</p> <p>A4 + Grill plats + Hammock</p> <p>A5 +Man kan se ingångar från hela platsen - inga store landmärken - inga noder</p> <p>A6. + Baldakin som skyddar för sol och regn. - Inga skydd för vind</p> <p>-ytterligare observation</p>	<p>A1. + Bra utgång från gemensamt areal</p> <p>A2. + Inhägnad och ingång bra</p> <p>A3. - Ojämn Gräsmatta</p> <p>A4. + Kända igen sig + hammock</p> <p>A5. Ok</p> <p>A6. möjlighet för sol och skygga, vindskydd</p>	<p>Gräsmatta var ojämn och kunde inte användas så den skal bort eller restaureras. Fast det fanns en Baldakin saknades det mera skydd för vind och sol Barbecuen användas inte ofta, men är en bra element, dock placerat annorlunda och ett annan design. Saknades fler bänkar</p>
<p>Sektion B</p> <p>13 kvalitéer som understödjer människors tillgång till natur och omgivningen</p> <p>1. Lustfulla och meningsfulla aktiviteter 2. Kontakt med omgivningen 3. Social mötesplats 4. Kultur och tillbakablick genom historien 5. Symbolisme och reflektion 6. Öppning 7. Rymd 8. Artrik 9. Sinnlig njutning av natur 10. Följa livsrytmen i naturen 11. Rofylld 12. Vild natur 13 Skydd</p>			<p>B. föreslagna åtgärder för inspirerande design Observera att kvaliteterna av inspirerande design ska placeras enligt gradienten av utmaning så att användare kan välja huruvida de vill konfronteras med de mer utmanande kvaliteterna.</p>
	<p>Evaluering av sektion B:</p> <p>- Generel observation</p> <p>B1. + Grill</p> <p>B2. + Låg inhägnad man ser vem som passerar. - Ingen större passage av människor</p> <p>B3. + Uteplatser med stolar bord, hammock. - Ena uteplats lite använd: skugga, utgång från rum som inte används mycket.</p> <p>B4. + Barbecue + Hmmock</p> <p>B5. - Inte mycket</p> <p>B7. - Inte mycket</p> <p>B8 - Inte mycket</p>	<p>B1. + Meningsfulla aktiviteter, boulebana</p> <p>B2 - Inte mycket, eftersom trädgården vänder ut mot en litet använt stig.</p> <p>B3 + Fika plats.</p> <p>B4 - Saknades t.ex tvättlina, gammaldags växter, bergenia, funkior, rosor</p> <p>B5 + Barbecue användas inte. + Hammock användas</p> <p>- Saknad av fågelsång och gammaldags växteroch träd t.ex äppelträd</p> <p>B8. + Viktig med växtlighet, som gynnar djurlivet insekter och fåglar</p> <p>B9 + Växter som stimulerar de olika sinnen, doft, smak, taktila etc.</p> <p>B11. - Plats för egen reflektion reflektera med t.ex vatten</p> <p>B13</p>	<p>B. föreslagna åtgärder för inspirerande design Observera att kvaliteterna av inspirerande design ska placeras enligt gradienten av utmaning så att användare kan välja huruvida de vill konfronteras med de mer utmanande kvaliteterna.</p>

Bilaga 4 Växtlista

Växtlista	Det surrande trädgårdsrummet	Doften av gamla dagar	Det restaurativa trädgårdsrummet	Torget
Lök	Allium ‘Gladiator’ - allium Crocus vernus- krokus Frittilaria imperialis ‘Aurora’ - kejsarkrona	Gladiolus callianthus - Doftlilja Leucojum vernum L.- snölocka		
Peren- ner	Achillea ‘Walter Funke’ - röllika Armeria martima - trift Cephalaria gigantea - jättevädd Echinacea ‘Magnus’ - solhatt Echinacea ‘Orange Passion’ - solhatt Echinops ‘Ritro’ - bolltistel Helenium autumnale - solbrud Hesperis Matronalis - trädgårdsnattviol Nepeta faassenii - kantnepeta Oenothera spp.- nattljus Origanum majorana - merjam Perovskia ‘Blue Spire’ - perovskia Polemonium caeruleum ’Humile’ - blågull Sanguisorba officinalis ‘Tanna’ - blodtopp Salvia nemorosa - salvia Thymus serpyllum - backtimjan Verbascum ‘Helen Johnson’ - kungsljus Veronica spicata ‘Rotfuchs’ - axveronika	Alcemilla mollis - jättedaggkåpa Aubrieta x cultorum - aubrietia Calamintha nepeta ssp. - stenkynandel Eryngium giganteum - silvermartornet Geranium ‘Renardii’ näva Hydrangea macrophylla ‘Westfalen’ - Hortensia Lavandula angustifolia- lavendel Papaver orientale ‘Coral Reef’ - Vallmo Rosa ‘Golden Celebration’ - ros Bergenia cordifolia L. - bergenia Stachys byzantina - lammöron Viola odorata - luktviol	Actaea racemosa - silverax Akleja ‘Barlow Black’ - akleja Athyrium asplenoides - ormbunke Disporum uniflorum - gul ferams Hosta ‘August Moon’ - funkia Hosta ‘Celebration’- funkia Hosta ‘Hadspen Heron’ - funkia Hosta ‘Shade Fanfare’ - funkia Pulsatilla vulgaris - backsippa Pulmonaria officinalis - fläckig lungört Thalictrum delavayi ‘Hewitt’s Double’ - violruta Trillium luteum -Trilium	
Buske	Hamamelis ‘Diane’ - hybridtrollhassel	Buddleja davidii ‘Nanho Blue’ - fjärilsbuske Viburnum x bodnantense ‘Dawn’ - hybridkejsarolvon Viburnum carlesii ‘Aurora’ - luktolvon Syringa prestoniae – syren Syringa vulgaris 'Albert F. Holden' - syren		Aronia melanocarpa ‘Hugin’ - aronia Chaenomeles japonica - rosenkvitten
Kläng- växter	Actinidia kolomikta - minikiwi		Clematis alpina - alpklematis Wisteria sinensis - blåregn	
Träd				Malus ‘Ingrid Marie’- äppleträd Magnolia sieboldi - Magnolia

Bilaga 5 Bild förteckning

FIGUR	FOTOGRAF/UPPHOVSRÄTT	INTERNETLÄNK/ 5 Juni 2015	LITTERATUR	KOMMENTAR
41, 38	Abildgaard, Stina	https://www.facebook.com/groups/113319732094500/		
24	Ahlquist Jensen, Jørgen			
23, 27	Brag, Lars			
53	Dalhby, Claus	http://www.clausdalby.dk/2010/08/frhst.html#.VXF_e86c9-kA		
29, 31-37, 39-41, 45-47, 52	Deeproot Plant Base Online	http://www.deeproot.co.uk/		
1	Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa		Grahn & Ottosson 2010 p. 63	
4	Googlemaps	www.googlemaps.com		
26,28,30, 31	Jensen, Gerner	http://www.fugleognatur.dk/gallery.asp?mode=listefotograf&ID=5727		
47	Kullin, Emma			
52	Lindgren, Maria			
2, 3	Lund kommun, Landmätteriet			
32	Randers Regnskov	http://www.regnskoven.dk		Tips till hur man gör egen insekthotel http://www.regnskoven.dk/en/laerbevar/mest-for-boern/lav-dit-eget-insekthotel/
25	Schumacher, Mikael			
5- 22, 33, 45,46, 51	Trnka, Mia			Montage : (framsida examensarbete) : Mia Trnka, Lunds kommun Montage:(Koltrastens bo, glädje,lugn och ro): Mia Trnka, Lars Brag, Jørgen A. Jensen, Mikael Schumacher. Modell : Marit Persson och Johannes Flote Montage: ” Det surrande trädgårdsrumet” egna illustrationer samt bild från Deeproot Plant Base Online.
55 - 57	Trnka, Lisbeth			
34	Widenflycht, Cecilia	http://fagringochmylla.blogspot.se/2013/02/aronia-vacker-tradgardsvaxt-och-nyttig.html		